Um guia

prático

para explorar

os níveis internos

da consciência

MUNDOS *da* INTERNOS MEDITAÇÃO

JOHN-ROGER

Autoajuda

Praticar as várias formas de meditação pode produzir resultados variados desde a redução do estresse até estados superiores de consciência.

Frequentemente vista como passiva e algumas vezes como uma busca enfadonha, meditação é apresentada por John-Roger como o processo vital, ativo e excitante que ela pode ser.

John-Roger escreve, de forma íntima, experiências em primeira mão, com muitas técnicas de meditação, e tem a habilidade de comunicar conceitos complexos em uma linguagem fácil de ser entendida. Ele transforma essas práticas ancestrais em um recurso valioso e prático para lidar com a vida moderna, e em um veículo para ganhar mais experiência na viagem aos mundos internos da consciência.

Neste livro John-Roger nos guia através de 12 meditações para:

- Relaxar
- Reduzir estresse
- Obter maior saúde
- Alcançar clareza mental
- Aumentar energia
- Melhorar o bem-estar geral
- Expandir a consciência
- Sair da depressão
- Experienciar sua Alma
- Experienciar uma consciência maior da Luz

Para os iniciantes, esta é uma excelente introdução para a prática da meditação. Para os meditadores experientes, *Mundos Internos da Meditação* irá melhorar suas técnicas e apresentar-lhes outras mais ricas, com novas experiências meditativas.

Foto: Doug Gibson

Desde 1963 até seus últimos anos de vida, John-Roger viajou por todo mundo, dando palestras, ensinando e ajudando pessoas que desejassem criar uma vida com mais saúde, felicidade, paz e prosperidade, bem como um maior despertar do Espírito interior. Com seu humor e sabedoria prática beneficiou centenas e iluminou muitos corações. E assim ainda faz, pois nos deixa seu legado por meio deste livro e de tantos outros materiais publicados.

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, Califórnia

$9.00
ISBN 978-1-943555-46-8
50900>
9 781943 555468

MUNDOS *da* INTERNOS
MEDITAÇÃO

LIVROS DO DR. JOHN-ROGER

A Dinâmica Do Eu Básico
Amando Cada Dia para Pacificadores
Alto Espiritualmente (com Michael McBay, M.D.)
Caminhando Com o Senhor
Deus É Seu Sócio
Essência Divina
Jornada da Alma
Momentum – Deixando o Amor Liderar (com Paul Kaye D.C.E.)
O Guerreiro Espiritual: A Arte de Viver Espiritualmente
O Livro do Caminho de Saída
O Tao do Espírito
Passagem ao Espírito
Perdão – A Chave para o Reino
Proteção Psíquica
Quando Você Volta Para Casa (com Pauli Sanderson)
Relacionamentos: Amor, Casamento e Espírito.
Servindo & Dando:
Portais Para A Consciência Superior (com Paul Kaye D.C.E.)
Vivendo os Princípios Espirituais da Saúde e
Bem Estar(com Paul Kaye D.C.E.)

MUNDOS *da* INTERNOS
MEDITAÇÃO

Tradução da edição em inglês revisada

John-Roger

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, Califórnia

©2021 por
Movement of Spiritual Inner Awareness ®
ISBN 978-1-943555-46-8

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução no todo ou em parte em qualquer formato.

Tradução em Português

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051
www.mandevillepress.org
Email: brasil@msia.org

Título original: Inner Worlds of Meditation
© 1977, 1997, Peace Theological Seminary & College of Philosophy
Impresso nos Estados Unidos da América do Norte
Cartão da Biblioteca do Congresso (EUA): 76-56625
Título original: ISBN 0-914829-45-9

Visite nosso site www.msia.org

É assim que o Viajante
ensina o reino interior;
Ensina os reinos internos da consciência;
Ensina o absoluto e a pureza
de cada indivíduo como Alma;
E compartilha com você
o néctar da vida.

Conteúdo

1. Introdução à Meditação
   & Exercícios Espirituais 1
2. Meditação:Os reinos Internos
   da Consciência 15
3. A Meditação da Respiração 33
4. Os Tons Sagrados 39
5. Meditação Rá 49
6. Meditação SO-HAWNG 53
7. A Meditação THO 57
8. Sondar 61
9. Meditação da Chama 71
10. Meditação da Água 81
11. Introdução às Cores 91
12. Sintonizando a cor 95
    Exercício do papel colorido 97
    Exercício de Sintonia da Aura 99
13. Raios Coloridos da Luz 103
    Vermelho 104
    Laranja 108
    Amarelo 110
    Verde 113
    Azul 116
    Violeta 122
    Branco 126
14. Conclusão 129

Glossário 131

Recursos e Materiais de Estudo Adicionais 137

Sobre o autor 141

PREFÁCIO

As técnicas de meditação deste livro foram ensinadas por John-Roger em seminários ao redor do mundo. Foram desenvolvidas como chaves para a Transcendência da Alma que é o processo de tornar-se mais consciente de si mesmo como Alma e, mais do que isso, de ser um com Deus. Estas meditações funcionam como um foco espiritual da Luz, e foram desenhadas para a sua elevação. É importante que as meditações sejam feitas como descritas, com o entendimento do propósito e da intenção de cada uma. A fim de entender os conceitos que fundamentam cada meditação, recomendamos que você leia completamente o material de introdução no Capítulo 1, antes de começar qualquer meditação. Leia cada capítulo completamente, antes de fazer as técnicas que eles explicam.

1
Introdução à Meditação & Exercícios Espirituais

Seu trabalho é despertar os níveis internos que estão adormecidos, acordando, assim, para a consciência do amor, da Luz e do Som.

Uma tendência crescente em direção à meditação está ocorrendo. Muitas informações de diferentes formas e técnicas para se meditar estão disponíveis por meio de livros, workshops e centros de meditação. Meditação tem sido usada para muitos propósitos — desde acalmar e curar o corpo físico, emocional e mental da experiência do estresse, até experimentar os níveis superiores de consciência e alcançar autorrealização. A maioria das técnicas de meditação são processos passivos em que você se senta e tenta tranquilizar o corpo, esvaziando a mente e a consciência de todo sentimento e pensamento. Na verdade, isso está próximo ao impossível de ser feito. Em certo grau, pensamentos e emoções

estão quase sempre presentes na consciência humana e irão tentar ultrapassar qualquer tentativa de bloqueá-los ou aquietá-los completamente.

Esse tipo de meditação passiva funciona até certo ponto. Você poderá sentar-se por vinte minutos ou por horas e conseguir algum relaxamento de sua mente, de suas emoções e de seu corpo físico. Poderá sentir maior calma e quietude em seu interior simplesmente por estar se retirando do excesso de estímulos externos e das exigências. Mas também poderá sentar-se com um bom livro, prestar atenção no que está lendo, e ter a mesma experiência. Eu consigo minhas melhores ideias enquanto estou lendo, mas isso não é necessariamente por causa do livro. À medida que estou focado no que estou lendo, minha mente, que estava dividida como resultado de um caos emocional, se acalma, e posso tocar minha própria sabedoria interna.

Em geral, as pessoas se sentam e meditam por longos períodos, tocam seus corpos emocional, astral e etérico dentro de suas próprias formas, e para dentro de suas próprias confusões e dilemas, ou para dentro do "lixo" que captaram de outras pessoas. Nesse contexto, a meditação pode se tornar um processo muito desanimador.

Eu ensino outra dimensão para o processo de meditação, que a transforma de uma técnica passiva de *esvaziar* a mente para uma técnica ativa de *direcionar* a mente e as emoções. Eu chamo esse processo de meditação ativa "exercícios espirituais", que sugere a atividade do exercício combinada com o foco e impulso espiritual. Este livro trata sobre exercícios espirituais,

apesar de que usarei a palavra meditação, porque é familiar a muitas pessoas, que se sentem confortáveis com esse termo. Quando digo meditação, entretanto, estarei me referindo mais ao processo ativo dos exercícios espirituais, do que ao processo passivo de esvaziar a mente.

A Alma é uma unidade de energia extremamente dinâmica, poderosa e criativa. Está *viva*, na mais pura e verdadeira essência da palavra. Ela é a parte de cada pessoa que nunca morre, que sempre existe, e sempre é. É uma expansão de Deus como uma centelha Divina. É sua verdadeira realidade. O corpo, a mente e as emoções são os veículos por meio dos quais a Alma ganha experiência neste mundo. Eles não são você. Eles são ilusões e são transitórios.

Porque a Alma é ativa e dinamicamente viva, você precisa se tornar ativo e vivo para conhecer a essência de si mesmo. Precisa despertar para essa realidade, para esse ser dinâmico que é sua Alma. Não se pode despertar para o que é ativo, sendo passivo. É preciso se tornar ativo para alcançar a consciência da Alma. Por isso ensino o processo ativo dos exercícios espirituais como uma chave para Transcendência da Alma.

Em todas as técnicas de exercícios espirituais, é sempre melhor combinar a técnica com a força positiva da Luz. A Luz é uma energia pura, que vem dos reinos superiores de Deus. É a força que ativa tudo. É a essência do Espírito Santo. Se quiser sucesso, é essencial que invoque o poder da Luz para trabalhar com você, para o bem maior, durante sua meditação.

Essa é sua segurança de que sua meditação será para sua elevação e para seu desenvolvimento espiritual.

As energias que estão presentes durante os exercícios espirituais, embora possam parecer sutis, são ativas e muito poderosas. Usadas negativamente, podem lhe trazer muita confusão e turbulência – e, potencialmente, podem ser destrutivas. Usadas com a Luz, elas aceleram incrivelmente o caminho para a iluminação espiritual. Como irá usá-las, é com você. Se seu interesse vem do coração, começará cada meditação com uma oração, pedindo para que a Luz envolva-o, proteja-o e preencha-o, para que qualquer negatividade possa ser liberada, limpa e dispersada na Luz, e que tudo que aconteça durante a meditação, seja para o bem maior. Quando você pede por isso com pureza, sinceridade e amor será protegido, e sua meditação será positiva para sua elevação e progressão. Se sentir uma sintonia com o Viajante Místico, essa consciência espiritual que existe através de todos os níveis da criação de Deus, pode também pedir para que essa consciência esteja com você, e trabalhe com você para o bem maior. O Viajante reside em cada um de nós; podemos ou não estar cientes dessa parte. O Viajante é um guia para os níveis superiores do Espírito, a maior realidade de Deus. Essa consciência trabalha com você em amor, nos níveis internos, e está disponível para você, basta pedir por ela.[1]

1 Para maiores informações sobre o Viajante Místico consulte os "Recursos e Materiais de Estudos Adicionais", que se encontram no final do livro.

Preparando-se para os Exercícios Espirituais

Ao se preparar para meditação, crie um ambiente favorável. Precisará de um tempo e um espaço onde não seja perturbado. Pode pendurar um cartaz na porta com os dizeres: - "Por favor, não perturbe", tirar o telefone do gancho e desligar seu celular. Desligue o alarme de seu relógio se tiver algum. Se estiver com sede, beba água. Se estiver com ruídos no estômago, coma algo. Mantenha um cobertor disponível se precisar de um. Em outras palavras, antecipe qualquer possibilidade de distração de sua meditação, cuidando desses detalhes antes de começá-la.

Encontre uma cadeira confortável – mas não tanto que lhe favoreça cair no sono. Vista uma roupa confortável, algo que não lhe faça ficar inquieto. Antes de se sentar, tire alguns momentos para fazer alongamentos e respirar profundamente. Isso pode ajudar a liberar a tensão do corpo, da mente e das emoções. Então, sente-se quieto por alguns minutos e permita-se relaxar. À medida que for relaxando, preste atenção na energia fluindo livremente pelo seu corpo. Faça questão de não permitir que nada no ambiente físico lhe perturbe. Você pode fazer isso simplesmente dizendo a si mesmo que qualquer ruído que escutar irá lhe ajudar a relaxar ainda mais profundamente e lhe elevar mais alto em sua consciência. Se alguém tocar a buzina do carro, esteja consciente do que aconteceu, mas não se perturbe com isso. Se o telefone tocar no apartamento ao lado, identifique que é do vizinho, e não há nada que tenha que fazer sobre isso. Use essas coisas para elevá-lo mais alto

em sua meditação. Use tudo que acontecer como uma ferramenta para sua própria evolução.

Nos exercícios espirituais você usa um ponto focal, através do qual direciona a energia do Espírito, a energia da Luz. Esse ponto focal pode ser tão orgânico quanto o seu próprio processo de respirar, ou pode envolver um objeto externo, como água ou uma chama, ou o som de um mantra que você repete ou entoa externamente (em voz alta) ou internamente (em silêncio). Alguns exercícios espirituais foram desenvolvidos para afetar ou trabalhar com algumas áreas específicas da consciência, mas todos os exercícios espirituais compartilham o mesmo propósito; de elevá-lo ao mais alto, mais sutil e refinado estado de consciência e percepção, até que você rompa as ilusões deste mundo para entrar na consciência da Alma.

Na medida que se prossegue com as meditações deste livro, você poderá perceber que está trabalhando com energias mais superiores que o usual. Poderá sentir sua intensidade e força de muitas formas. Poderá se sentir quente quando a energia espiritual chegar, pois essa pode aumentar a sua circulação e causar a sensação de calor. Poderá sentir formigamentos em suas mãos, pés ou cabeça, como pequenas cargas elétricas. Poderá perceber que sua visão muda ou fica embaçada, e pode ser que após fazer exercícios espirituais tenha dificuldade para enxergar fisicamente. Essas técnicas foram desenhadas para mudar sua consciência para dimensões mais altas, portanto, não se surpreenda com as mudanças. As coisas "voltam ao normal" rapidamente. Adiante, neste capítulo,

irei descrever algumas técnicas para lhe ancorar depois da meditação, com isso poderá seguir com sua vida cotidiana de uma maneira centrada.

Enquanto estiver meditando poderá ver cores, seja com seus olhos internos ou externamente. Essas podem ser as cores de sua própria aura sendo refletidas para você, ou podem indicar a presença de um mestre espiritual. Se enxergar uma cor violeta, pode significar que a Consciência do Viajante Místico está presente consigo, ajudando-o a soltar as coisas de sua consciência, de que já não precisa, e assim equilibrar ações passadas, conhecidas como karma. E não há nada que precise fazer, a não ser reconhecer que isso está acontecendo.

Conforme você medita, pode sentir que seu corpo está mudando de tamanho ou aparência. Pode parecer que ele se tornou enorme e que preenche toda a sala, ou poderá sentir como se estivesse ficando menor e menor, e se estiver com seus olhos abertos as coisas ao seu redor podem parecer que estão encolhendo. Essas mudanças indicam que sua consciência está mudando em seu interior, fora do confinamento e dos limites do corpo, para uma maior liberdade. Não deixe que essas sensações o amedrontem; todas elas são degraus em seu progresso nos reinos superiores do Espírito.

À medida que você traz frequências espirituais a seu corpo, essa energia pura normalmente empurra para fora a negatividade que você retinha em sua consciência. Assim, pode ser que no meio da meditação você se flagre pensando em coisas feias, destrutivas e palavras de raiva. Poderá sentir que suas

emoções emergem em seu interior, e com elas grande turbulência e angústia, ou ainda ver imagens perturbadoras. São em geral pensamentos, sentimentos ou imagens que você bloqueou ou suprimiu nos níveis inferiores de sua consciência, e que podem surgir à medida que você medite. A Luz os empurra para fora enquanto preenche o espaço que eles ocupavam em sua consciência. Não se preocupe e nem tente parar essas coisas; apenas deixe que as palavras surjam. Deixe que as emoções surjam. Deixe que as visões surjam. Chore se quiser, essa é sua oportunidade de limpar a si mesmo e mover-se um passo mais perto da realidade espiritual. À medida que você se mover para a consciência da Alma, irá confrontar e limpar a negatividade em sua consciência com a assistência da Luz. Portanto, se aparecerem desequilíbrios, pode simplesmente observá-los, admitir que estão ai, abençoá-los com a Luz, perdoar a si mesmo e soltá-los. Esses desequilíbrios podem ser dispersos na Luz, e você pode ficar livre deles. Isso é liberdade.

Quando você está envolvido em praticar exercícios espirituais, traz à sua consciência um estado de alerta e toca em forças muito dinâmicas. Algumas pessoas percebem que se fizerem exercícios espirituais à noite, terão dificuldade para dormir depois. Elas se sintonizam com a energia espiritual que lhes propicia tamanha amplitude da consciência, que parecem não poder desligar a energia. Já para outras pessoas, os exercícios espirituais parecem a garantia de que vão conseguir dormir. Elas fazem exercícios espirituais por cerca de trinta minutos e imediatamente caem no sono. Experimente e verifique qual forma

funciona melhor para você, isso é muito individual. Pode encontrar algumas técnicas que o ajudem a ficar desperto e outras que o ajudem a dormir. Quero que fique ciente de ambas as possibilidades. Se alguns exercícios o mantêm desperto, é melhor agendá-los durante o dia ou ao cair da tarde. Aqueles que tendem a fazer você dormir, será melhor, naturalmente, fazê-los quando já estiver preparado para dormir.

Ancorando-se depois dos Exercícios Espirituais

Quando se faz uma meditação em que sua consciência se move interiormente, e você sente que, de alguma forma, em algum lugar, as coisas mudam, ou mesmo que está de certa forma livre do corpo, poderá sentir dificuldade em voltar para a terra e se reajustar às energias físicas. Existem algumas boas técnicas que podem ajudá-lo a retornar sua consciência totalmente ao alinhamento e ao foco deste mundo físico. A primeira é simplesmente beber um copo de água e alongar o corpo um pouco. Outra técnica é pronunciar internamente ou externamente o som "I". Comece com uma voz grave, dizendo um longo e contínuo "iiiiiiiiii", trazendo a voz de um som grave e subindo o mais agudo que puder e voltando ao grave de novo. Ao fazer isso, imagine que o som começa nos pés, subindo pelo corpo até um ponto aproximadamente vinte e cinco centímetros acima da cabeça, quando o tom alcança sua maior nota e depois desce até os pés, quando o tom alcança sua nota mais baixa. Você também pode se levantar enquanto faz isso, gentilmente inclinar-se até os dedos dos pés,

começar a dizer "iiii" em tom grave gradualmente subir o corpo e estender os braços acima da cabeça, no tom mais agudo, e abaixar para os dedos dos pés outra vez, indo para o tom grave. Isso leva apenas alguns segundos. Repita essa sequência algumas vezes, e irá se surpreender ao sentir-se integrado, equilibrado e pronto para entrar em seu dia.

Mantendo um diário

Conforme praticar os exercícios espirituais, você pode querer manter um registro do que está fazendo, por quanto tempo, e de qualquer experiência que teve durante e depois do exercício. Por exemplo, pode escrever que fez a meditação da chama por cinco minutos na segunda-feira, que viu uma auréola suave ao redor da chama enquanto mantinha seu olhar fixo, e que parou a meditação quando sentiu que ia cair no sono, em vez de focar sua energia na chama. Pode anotar que viu um ponto colorido em sua visão interna ao se sentar quietamente, completando a meditação, e que esse ponto colorido mudou diversas vezes. Além disso, pode ser que você não tenha outra experiência para relatar. Entretanto, na manhã seguinte, pode acrescentar que seu sonho foi extremamente vívido e que se lembra dele mais detalhadamente do que o normal. Essas são apenas algumas possibilidades em uma meditação.

Perceba que é bom anotar não só qual meditação se fez, mas também em quanto tempo você a fez, assim como qualquer coisa que tenha percebido durante e depois. Poderá se dar conta de algumas

coisas fora do comum, e que são possivelmente frutos da meditação.

Poderá perceber lindos pensamentos e sentimentos poéticos fluírem por sua consciência. Conforme fizer exercícios espirituais, sintonizará a si mesmo, nas mais altas frequências da Luz, e seus pensamentos e sentimentos poderão refletir essa sintonia. Ao escrever impressões em seu diário, criará lindas recordações de seu progresso, e essas anotações poderão ser lidas como uma forma de inspiração, quando você precisar.

Sugiro que escolha algo que lhe agrade para ser usado como seu diário, e que o use apenas com esse propósito. Algumas pessoas compram lindos diários e até mesmo bonitas canetas, e os mantém onde fazem seus exercícios espirituais. Outras gostam de usar um fichário de folhas pautadas com diferentes pastas, onde podem rastrear coisas sob diferentes assuntos e acrescentar folhas quando necessário. Algumas preferem um caderno comum, enquanto outras mantêm um instrumento, para que possam gravar pensamentos e tomadas de consciência quando surgirem. Você pode perceber que sua consciência oferece algumas revelações enquanto dirige, espera por um compromisso, ou em qualquer outro momento em que não tem seu diário por perto. Uma gravação de voz vem bem a calhar nessas situações.

Seja um cientista, quando checar seus exercícios espirituais. Você pode fazer anotações por data, ou ter uma parte do diário para cada meditação e uma parte geral para anotar suas tomadas de consciência e pensamentos sobre o processo de fazer exercícios

espirituais. Como você irá anotar suas experiências, é tão individual quanto as experiências que terá em sua viagem interna. Encontre o que mais o agrada, o que funciona melhor, e ponha isso em prática.

Uma nota final antes de fazer exercícios espirituais: é extremamente importante que não se ensine estes exercícios espirituais para outras pessoas. Se quiser compartilhar estas meditações com outros, dê este livro a eles. Assim serão responsáveis por ler todas as informações como são apresentadas aqui. Se ensinar esses exercícios a outros, irá se tornar responsável por dar todas as informação a eles corretamente. Se deixar de fora alguma coisa que provoque uma falha, essa falha voltará a você como o criador dela e terá que lidar com isso, queira ou não. Se não tiver um entendimento completo e a habilidade para ver o que está acontecendo no interior da consciência do outro, se não tiver a consciência para perceber o processo dos exercícios espirituais e das ações passadas que estão sendo equilibradas, então o melhor a fazer (de longe) é não se colocar na posição de professor. Se alguém estiver interessado no que você está fazendo, o melhor a fazer é compartilhar este livro com eles, e deixar que leiam a informação diretamente.

É importante tirar um tempo para si mesmo a cada dia para focar-se na sua própria consciência espiritual, sair das preocupações físicas do dia e, mais uma vez, tornar-se consciente de que você é espiritual,

que você é divino, de que – através da Alma – você é uma extensão de Deus. Estes momentos de quietude consigo mesmo são o tempo para comunicação entre você e seu Deus. São momentos importantes no seu movimento espiritual da consciência interna e de seu despertar para a Luz mais alta.

2
Meditação: Os reinos Internos da Consciência

Deus está no céu, existem reinos maiores, não é preciso morrer para experimentá-los e você pode conhecer a realidade divina enquanto vive aqui na Terra.

Existem muitos níveis no interior da consciência humana. Ainda que estejam misturados e frequentemente funcionem como um só, podem funcionar separadamente. Através da meditação você pode se tornar consciente desses níveis de consciência e se familiarizar mais com eles. É um processo de autoconscientização, de autoconhecimento e em última instância de autorrealização.

É difícil conhecer a Deus até que se conheça a si mesmo, e não poderá conhecer- se a si mesmo até que tire um tempo para encontrar os níveis internos de sua consciência. O processo de meditação é uma ferramenta útil para se tornar consciente de si mesmo. A meditação que se segue levará você através

dos reinos internos da consciência e explicará o que poderá ser percebido e experienciado em cada nível. Após terminar de ler, talvez queira dedicar de quinze a trinta minutos para praticar essa meditação e experimentar, por si mesmo, os mundos internos – a última fronteira.

Enquanto se senta quietamente, feche os olhos, comece a relaxar, movendo-se para dentro de si mesmo. Algumas pessoas sentem como se estivessem se movendo para trás. Outras sentem que a sala ao redor está ficando pequena, à medida que se movem para longe dela. Outras sentem que a sala está ficando muito grande, à medida que atingem maior profundidade para dentro de si mesmas. Todas essas sensações indicam que a consciência interna está se movendo. Seu próprio movimento de consciência espiritual interna está acontecendo e você está consciente disso.

À medida que você se move para seu interior, uma das primeiras áreas que encontrará é o reino subastral interno. Você ainda está muito próximo do mundo físico e as imagens de quando seus olhos estavam abertos serão transferidas para a pálpebra interna. Então verá uma imagem ao contrário ou o contorno da última coisa que olhou fisicamente. Precisará esperar que essa imagem se dissipe, e assim ela não poderá mais distraí-lo.

À medida que se mova mais para dentro de sua própria consciência, descobrirá que o primeiro nível do astral contém uma mistura de imagens físicas e astrais. Verá algumas formas estranhas, e isso deixará você saber que está no caminho. Flashes de luz

podem passar em frente da sua visão. Algumas vezes, verá desenhos estranhos como papel de parede e pequenos padrões ondulados. Estes são todos primariamente fenômenos físicos, provocados, em geral, por fluidos em movimento nos olhos. Portanto, não pense que esses padrões têm, necessariamente, qualquer significado espiritual ou psíquico. Muitas vezes, são indicadores de que um nível de tensão está perturbando a sua visão. Você não precisa enganar a si mesmo com os exercícios espirituais. Poderá ter a experiência dos reinos internos sem ser tolo ou bloquear sua consciência das coisas reais. Seja um observador, e cheque todas as possibilidades de ilusão.

Uma das primeiras indicações de que você tocou a consciência astral internamente, é que sua imaginação começa a ficar muito fértil. Começará a ver uma série de cenas, retratos e pessoas. Agora aparece o desafio: observar sem se deixar ser apanhado pelas imagens. Se uma imagem aparecer e desaparecer, em vez de dizer: "gostaria de saber o que teria sido isso?", tentando fazer a imagem reaparecer em sua consciência, perguntando por que ela apareceu primeiramente, ou imaginando qual era o seu simbolismo, apenas observe, solte-a e siga em frente.

Ao continuar se internalizando, poderá começar a ver luzes circulares, triangulares, quadradas, coloridas etc. Tudo isso indica que você está se movendo ainda mais profundamente. As pessoas que tomaram drogas psicodélicas experimentaram esse nível de realidade, porque as barreiras que separavam os reinos astral e físico foram rompidas; essas pessoas podem pular para o reino astral muito rapidamente. Não há

nada de errado com isso, mas não é uma ação controlada, não é algo que você pode fazer por escolha. Os exercícios espirituais lhe ensinam a elevar e a expandir sua consciência de uma maneira dirigida e autocontrolada. Em vez de romper as barreiras naturais que foram colocadas para que se possa funcionar normalmente neste mundo, os exercícios espirituais fortalecem sua habilidade para se mover nos reinos internos com consciência e liberdade.

À medida que você segue com sua meditação, permanece o desafio de observar sem tentar controlar sua experiência ou se envolver com o que está vendo. Você verá o mundo internamente. Poderá começar a ver algumas coisas belas, fantásticas formas e desenhos. Se começar a prestar atenção cuidadosamente, começará a ver cenas inteiras aparecerem em sua visão interna. Pode parecer que você voltou à corte do Rei Artur, na sua mesa redonda. Apenas observe, pois essa poderia ser uma das suas encarnações passadas, sendo refletida através do reino astral. Não se distraia imaginando se estava mesmo lá, porque isso não traz nenhum benefício. Você apenas precisa liberar essa ação e essa imagem, independentemente do que seja.

Para a pergunta que sempre surge: "Isso é minha imaginação ou foi real?", a resposta sempre é que – isso não faz diferença porque você não vai parar ali de qualquer forma. Tudo o que tem a faz é observar. O que você vê tem valor, ainda que seja apenas sua imaginação, mesmo que não reflita uma realidade física, ainda assim estará expandindo sua consciência; estendendo sua mente além do alcance usual. E esta é

a ação que estamos buscando neste ponto – alcançar com a mente e expandir a consciência interna para que se possa preenchê-la com uma maior consciência da Luz.

Não é incomum que as pessoas meditem por vinte ou trinta anos e nunca consigam passar da consciência astral. Elas podem desenvolver uma comunicação com o próprio guia interno, o que pode fazer parte de um processo de uma encarnação passada. Podem pensar que alcançaram um Mestre interno, mas as formas dos Mestres nunca trabalham no reino astral da Luz. Na maioria das vezes, o que você experimenta no reino astral é o seu trabalho nessas áreas, é você trabalhando através de muitas de suas próprias ilusões, alucinações e fantasias.

O processo é o de não se distrair ou ficar preso ao que vê. Se observar uma linda flor, não precisa colhê-la. Verdadeiramente você é apenas um visitante neste reino – um visitante muito especial – em um lugar muito especial – e não perturba ou polui o ambiente. Você o deixa da mesma forma que o encontrou, sem traço algum de sua presença, além de contentamento, paz e harmonia.

À medida que você viaja ainda mais em seu interior, chegará ao próximo reino, que é o reino causal. Esse nível é denotado pela qualidade emocional presente. O astral (imaginativo) mistura-se ao causal (emocional). Não há uma divisão concreta, eles estão entrelaçados. Por exemplo: se estiver experienciando um filme de terror internamente, através da consciência astral, à medida que você entra no reino causal, as emoções surgirão para proteger a consciência

e bloquear o horror. Elas podem bloqueá-lo pelo medo, pela dúvida, pelas preocupações ou distrações. É um trabalho árduo , você deixa que o filme de horror passe através de sua mente, de sua imaginação, e de suas emoções até que chegue ao "FIM", então você diz: "Se me dessem a chance de escolher entre ver esse filme de novo ou não, eu preferiria não". Então você libera. Com isso poderá seguir adiante rapidamente. A imaginação é extremamente poderosa. É nela que você vem criando e vivendo em seus devaneios por tantos séculos e vidas, você está quase habitualmente restrito a esse nível. Quando não consegue seguir além do nível astral, pode ser que sinta que não está indo a lugar algum e duvidar de sua meditação interna. Atravessar seus próprios reinos internos da Luz, como ensinado neste exercício, pode ser uma técnica muito valiosa para se mover para além do nível astral.

Quando está envolvido nesta meditação, pode chegar até a primeira parte do nível emocional interior com você, e uma parte sua simplesmente jogá-lo de volta no mundo físico. Seus olhos tremularão abertos e você estará sentado, completamente desperto, respirando pesadamente, sentindo-se um pouco confuso, amedrontado, imaginando o que teria acontecido. Você foi ejetado do que estava fazendo, e o melhor a fazer, nesse momento, é se levantar e realizar alguma coisa física: tome banho, lave roupa, faça qualquer outra coisa de sua agenda. Pode não ser benéfico voltar à meditação nesse momento, isso poderia agravar a confusão emocional. Dê uma oportunidade para que isso se dissipe, beba um

copo de água (um batismo interno). Pare com todas essas coisas soltas. Da próxima vez que mergulhar no seu interior, o movimento será mais rápido, porque uma boa quantidade dos mesmos quadros e rostos reaparecerão. Você olhará para eles e dirá: "Sim, vocês são familiares" e continuará se movendo mais profundamente.

Você alcançará um ponto onde poderá prontamente e conscientemente se relacionar à área imaginativa, e porque ela é tão familiar, vai se sentir contente. Você poderia provavelmente passar ali o restante de sua carreira em meditação, sem nem mesmo tocar os níveis emocional, mental ou etérico. Muitas pessoas dizem: "Encontrei o paraíso internamente, e é fantástico", e elas apenas alcançaram os níveis superiores do reino astral. Quando aprender o que é o nível imaginativo , poderá criar dentro dele e ter suas criações refletidas no ambiente físico. No entanto, é melhor realmente saber como criar, ou poderá criar algum distúrbio emocional que voltará com as outras criações.

Quando você entra nos reinos emocional ou causal, poderá experimentar algum tumulto porque a Terra é um planeta de negatividade. Precisará persistir; assim quando as emoções aparecerem, afirme a ação da Luz dizendo: "Isso está bem. Isso é a Luz – é apenas um tom, qualidade e grau diferente da Luz".

À medida que você se aprofunda no reino causal, começa a se mover em uma grande sensação de bênção. Esse é o lugar onde muitos dos que meditam param, porque eles pensam: "É *isso*!". É uma exaltação tão grande se sentar com seu corpo, ciente disto, mas

também com a sensação de que você o transcendeu, e já não está consciente de todas as suas funções ou necessidades. Você está em um estado de êxtase.

Seguindo em frente poderá trazer cura ao seu corpo emocional. Ao se focar nas várias partes internas que parecem estar perturbadas, e então enviando esse tremendo êxtase de existência através desses distúrbios emocionais, você equilibra a si mesmo. É nesse nível que pode começar a sentir que ações passadas estão sendo equilibradas. A liberação poderá ser de uma qualidade emocional. À medida que as coisas são agitadas em sua consciência, poderá se perceber chorando ou vomitando ou algo dessa natureza. Esse nível poderá liberar coisas tremendas do corpo. Não deixe que essas experiências o parem. Lide com o que aparecer e então vá fazer outra coisa. Volte mais tarde e faça a meditação outra vez. Quando sua consciência estiver liberando alguma coisa que está em desequilíbrio, o corpo poderá reagir como parte do processo. Após isso, tudo se equilibra e você segue em frente.

Se você já passou por um jejum ou uma dieta, reconhecerá os padrões de desequilíbrio seguidos pelo reequilíbrio. Nos primeiros dias da nova dieta ou do jejum, as coisas parecem funcionar bem, então o corpo começa a reagir e você pensa: "Será que estou fazendo a coisa certa? Tenho essa sensação *terrível*. Se isso estivesse funcionando, deveria estar me sentindo melhor". Isso não é necessariamente assim. O seu corpo pode estar lançando para fora desequilíbrios provocados por alimentos em que você era viciado, e agora deve se ajustar à nova dieta. As pessoas que

fazem jejum ou dietas em geral se empenham em sintonizar o corpo para ser um receptor melhor daquilo que elas sentem que querem receber. O mesmo tipo de incentivo serve para as meditações, e um padrão semelhante acontece. As purificações começam em vários reinos, a consciência se torna mais receptiva para o Espírito. À medida que você coloca conscientemente a Luz no seu mundo interno, ela limpa e refina cada nível. No reino causal, suas emoções se tornam mais leves, não só na Luz Espiritual, mas também em jovialidade e alegria. As qualidades emocionais das ações passadas que o capturam em seus padrões de desejo, são eliminadas. Simplesmente desaparecem. À medida que os desequilíbrios e os tumultos são limpos, você perceberá que pode se sentar e observar ambas: suas emoções e sua imaginação – o reino astral e causal – inter-relacionados em um sentido de unidade.

Seu desafio será seguir para a área mental. Quando você começa a entrar no reino mental os padrões da mente começarão a surgir com pensamentos do tipo: "Porque estou perdendo meu tempo fazendo isso?" Você pensará: "Fico imaginando se isso tudo é realmente verdade? Será que estou mesmo fazendo alguma coisa? Não sei se alguém mais pode fazer isso; e também não sei se eu consigo. Provavelmente estou perdendo meu tempo. Na verdade, eu deveria estar fazendo qualquer outra coisa que tivesse mais valor. Mas...bem, eu não sei...". É assim que o nível mental começa; e você atravessa isso tudo dizendo: "Tudo bem, divirta-se". Você se senta e observa a ação mental. Não interfira. Não a

detenha ou diga: "Cuidado!"; não diga nada, apenas solte-a. Quando esse processo terminar, e isso vai acontecer, apenas continue avançando mais e mais à frente, além do nível mental verbal.

Ao seguir, irá se encontrar em um nível mais profundo, na sua própria essência, no intelecto de sua consciência. Não estou falando sobre o cérebro ou a mente, estou falando sobre o *intelecto*. Ao entrar nessa área irá sentir e experienciar a "visão 365º". Bem sei que um círculo tem 360º, mas este é mais. Verá tudo a sua volta, acima e abaixo, em um padrão esférico total. Quando alcançar esse lugar, não faça perguntas, pois assim que o fizer, vai se mover novamente para sua mente ou seu cérebro. No intelecto você não precisará perguntar nada, apenas veja o que está presente. Tudo é trazido diretamente a você, simplesmente observa. Não precisa ir a lugar algum, não precisa fazer nada. Não precisa pesquisar. As pessoas que alcançam o nível do intelecto puro, em geral pensam que encontraram o Deus Supremo, porque não existe nenhuma pergunta que elas não possam responder, e não há conhecimento que não possam observar. As pessoas se questionam sobre qual vantagem se tem em alcançar esse nível do intelecto, se não se pode fazer nenhuma pergunta. Você faz a pergunta *antes* de chegar lá. A primeira coisa que se faz ao se sentar para meditar, é perguntar o que quiser, enquanto ainda estiver funcionando através da mente. Existe uma única pergunta que é: "Saberei sobre meu estado de autorrealização agora?". E então você entra na meditação.

Estes níveis internos mais profundos nem sempre podem ser transferidos ou traduzidos para o mundo físico. Quando se começar a voltar através dos níveis para o mundo físico, o intelecto, que estava presente tão dinamicamente, é canalizado para baixo através de sua mente, seu cérebro (seu gravador), suas emoções e sua imaginação e se exterioriza em palavras que não expressam a essência dele.

O intelecto é muito difícil de ser traduzido em qualquer língua. As palavras corretas simplesmente parecem não existir, você se pega desculpando-se com as pessoas por sua inabilidade em colocar palavras naquilo que está querendo dizer. Algumas vezes, você se encontra falando: "Olhe, eu sei que não tenho as palavras e sei que ao dizer isso não poderei lhe falar sobre o que realmente experimentei, mas...", e você faz o melhor que pode, porque precisa começar por algum lugar, esforçando-se para que os outros possam ver e saber o que lhe aconteceu internamente. Ainda que falhe em achar as palavras "corretas", poderá transmitir a essência através de sua intenção, pela realidade de sua experiência; e sua vontade de compartilhar poderá abrir a consciência do outro, que poderá seguir por sua própria experiência. Se não disser nada e apenas se sentar dizendo: "Bem, vocês são muito tapados para entender, assim não vou me incomodar em lhes explicar.", então não terá dado a eles nem mesmo uma chance. Não só isso, também não terá dado a si mesmo nenhuma chance. Disponha-se a compartilhar com as pessoas, quando alguém lhe perguntar algo, poderá encontrar informações que nem mesmo sabia que tinha vindo

através de sua mente e seu vocabulário. Talvez, esteja vindo puramente do intelecto. À medida que praticar, viajando de volta para os níveis internos, gradualmente abrirá caminhos para um acesso mais consciente nesses níveis. Enquanto estiver consciente em seu corpo físico, essas experiências de tocar os níveis internos poderão acontecer.

Há mais um nível antes que se chegue à Alma, e esse é o etérico. Poderá reconhecer esse nível de várias maneiras. Poderá de repente sentir como se estivesse caindo em um enorme espaço vazio, sem pontos de referência, o que para muitas pessoas pode ser amedrontador. O nível etérico é um depósito para muitas das imagens, desejos, pensamentos e sonhos que você tem criado em outros níveis de consciência, mas em que nunca atuou. Como eles não têm para onde ir, são armazenados nesse nível, chamado etérico. Não há nenhum senso de ordem na maneira que essas coisas foram armazenadas ali, assim parte da experiência pode ter uma combinação bizarra de imagens, pensamentos ou sentimentos que não fazem sentido juntos – mas que são familiares a você que os colocou ali, mas não da maneira como serão percebidos ao se mover por esse nível. O nível etérico poderá facilmente lhe atirar de volta ao físico, se reagir com medo ou preocupação. Se continuar observando, passará por essa área aparentemente confusa e estranha, pelo nível do "nada" que pode ser aterrador até o espelho cósmico, a última barreira antes que se mova para Alma. Essa área reflete a você as coisas incompletas e os apegos dos níveis inferiores. Se ficar preso ao que perceber, você cai na

espiral de volta para essas áreas. Por exemplo, poderá cruzar com a imagem de um namorado, uma casa, ou de um carro que você sempre quis (e que nunca conseguiu). Começará a pensar sobre isso e sentirá aquela ânsia outra vez, e pronto, estará de volta no corpo com seus sentimentos e pensamentos. Sempre observe, em vez de reagir, pensar ou se envolver com suas experiências, essa é a chave para sua liberdade e a habilidade para manter-se em elevação e movimento.

Esses níveis – o astral, casual, emocional, mental e inconsciente – existem em seu interior. Ainda que sejam parte do todo, tem mais. Todos esses níveis também existem no seu *exterior*, incluindo muitos níveis internos da Alma. Para além do fantástico estado do intelecto e teste final do etérico, existe a Alma. Na Alma você é o Si, de si mesmo. é o eterno, a Luz eterna. Você se torna e reconhece que é Alfa e Ômega, o Sarmad, o Deus da Criação. Nessa realização, você sabe que é essas coisas nos reinos *internos* de si mesmo. Muitas pessoas que têm essa experiência pensam que são o Deus Supremo, não se dando conta que estão apenas no interior de suas próprias consciências. Quando você está no seu universo interno, trabalha através de padrões por si mesmo. Poderá imaginar alguém como um símbolo para lhe ajudar a completar ações passadas, mas está, primariamente, trabalhando consigo mesmo, para si mesmo. Em suas viagens interiores, poderá liberar condicionamentos e bloqueios do inconsciente que você colocou em sua consciência enquanto vive o dia a dia.

Você pode voltar a esses reinos por si mesmo, tantas vezes quanto quiser. Pode fazer isso usando

um mantra ou através da forma de iniciação. Mas se você for atravessar os reinos superiores da Luz – os reinos *externos* da Luz – e for para o Oceano de Amor e Misericórdia, que se reflete na consciência interna, precisa saber das chaves que o levam além do corpo a esses reinos externos.

No MSIA, Movimento da Senda Interna da Alma, você pode se tornar um iniciado do Viajante. Iniciação é um conceito um tanto estranho no mundo ocidental, ainda que seja uma tradição espiritual antiga. Iniciar-se com o Viajante é uma escolha para completar suas experiências no mundo físico, conhecer sua própria Alma e voltar para casa, para Deus. Quando uma pessoa vem neste tempo, em sua existência, suas orações são escutadas, e geralmente encontra um caminho com um professor espiritual, mestre ou guia, que pode levá-la pelos próximos passos. Cada Alma tem um caminho único. Aqueles que estão prontos para voltar para Alma, em geral estão no caminho da Transcendência da Alma. O Viajante é uma força espiritual que conhece o caminho e é o guia para os que estão prontos.

No MSIA, é mostrado aos iniciados na Corrente do Som, com quem o Viajante Místico trabalha, como liberar *primeiro* para dentro do corpo da Alma, em vez de viajar através de todos os níveis inferiores para chegar lá. Você aprende a entrar diretamente no reino da Alma no mundo externo, e então voltar a pegar os corpos sutis dos reinos externos, que são uma imensa dimensão, ainda indefinida. Ao fazer isso, poderá se encontrar viajando com muitas pessoas; e essa é uma das maneiras de saber se está

viajando em seus próprios reinos internos ou ou nos reinos externos. Quando você está nos reinos externos, o Viajante está com você, e outras pessoas também estão presentes. Quando você está em seus próprios reinos internos, estará consigo mesmo na maior parte das vezes. Em ambos os casos, não há nada a temer.

É importante perceber que quando está no corpo da Alma, no interior de si mesmo, você está em um estado de autorrealização. Você tem autorrealização. Mas existem graus de autorrealização. Residir no corpo da Alma nos mundos externos lhe proporciona uma vista muito maior e mais elevada, do que morar no corpo da Alma no seu próprio reino interno. O reino externo da Alma é a morada onde você realmente vive, é seu lar. Você já está no reino da Alma, mas pode não estar consciente disso. Nos seus próprios reinos internos, poderá estar no reino da Alma, no etérico, no mental, no causal ou no reino astral. Através da meditação interna, poderá experiênciar a conscientização desses reinos, mas para experimentar esses níveis de consciência nos reinos *externos*, precisará viajar por essas áreas e se tornar familiar com elas. É semelhante a viajar através do mundo físico e se tornar familiar com ele ou viajar através de seus próprios mundos interiores, até que se tornar familiar com eles. É uma questão de prática.

O trabalho do Viajante Místico, em geral, não é em seus mundos internos. O trabalho do Viajante com você, está nos mundos exteriores, nos mundos invisíveis do Espírito, para lhe mostrar o caminho para unicidade com Deus. Para alcançar essa unidade

com o Senhor, precisa ir além do desconhecido, do inconsciente, onde poderá simplesmente se sentir perdido. Você deve ir além da mente que diz: "Ah, é tudo um monte de bobagens e não são para mim."; precisa ir além das emoções que dizem: "Não posso aguentar isso, dói demais", deve ir além da imaginação, que lança imagens para o distrair e o atrasar. Se quiser ficar com essas coisas e funcionar para você, tudo bem. Quando chegar o momento em que isso *não* estiver mais funcionando – e isso é um apelo, assim como um desafio – sente-se consigo mesmo, e talvez pela primeira vez em toda sua existência, procure saber o que está acontecendo com você. Desça até a base: Pergunte-se "O que é que estou precisando?". Então, trabalhe com seu nível do necessário. Pode ser difícil; uma parte de você pode dizer: "Mas eu quero e desejo...". Essas vontades e desejos estão onde você produz seus maiores problemas.

Quando soltar suas vontades e desejos, começará a chegar mais perto de Deus. Eventualmente, abandonará o desejo de conhecer Deus, chegando a um ponto onde não haverá mais desejos, mesmo nesse nível. No entanto, até chegar nesse ponto, precisa dos desejos para empurrá-lo para a consciência interna da Luz. O nível do desejo se torna uma ferramenta, um instrumento que pode controlar e dirigir. Você cria suas próprias ilusões para assisti-lo a subir, e quando essa ilusão não funciona mais, você a solta e cria uma outra.

Você é Deus, o criador, o Divino em todos os níveis de seu ser. Há responsabilidade que vai junto com isso. Se Deus tem expressão infinita, e Ele tem,

então você é uma expressão de Deus. É a sua qualidade de utilizar essa criatividade que o distingue na sua espiritualidade e na sua habilidade de mover sua consciência para onde quiser, quando quiser, e de fazer com isso o que desejar. Ao mover sua consciência para Deus, você cria uma vida feliz e completa para si mesmo neste nível físico, usando seu tempo sabiamente, ajudando outros e se colocando a serviço. Ao mesmo tempo, assegura a si mesmo o reino da Alma e voltando à Suprema Divindade, a Fonte de tudo.

3
A Meditação da Respiração

Na meditação dos "Reinos Internos", descrevi os níveis internos de sua consciência e o que você pode ver ou experienciar à medida que viaje por lá. Aquela técnica é primariamente uma meditação passiva. Agora gostaria de compartilhar com vocês um exercício mais ativo, que pode ser usado sozinho ou em conjunto com a meditação dos reinos interiores.

O ponto focal ou âncora de sua atenção nesse exercício é sua respiração. Ao focar em sua respiração, manterá uma consciência deste nível físico, enquanto se move para um estado de relaxamento profundo e atravessa os reinos internos. As ações nos mundos interiores podem ser confusas e, sem pontos de referência, você pode ficar preso neles. A observação da sua própria respiração lhe provê o ponto de referência que precisa. Se você tem estado passivo em suas meditações, precisa se tornar ativo outra vez, quando volta para este mundo físico. Essa transição pode ser difícil. Acrescentar um elemento ativo à meditação passiva, fará com que você fique ativo

em toda parte, e não precisará fazer esse ajuste quando voltar ao nível físico. O reino da Alma também é ativo, assim, é difícil alcançá-lo em um estado passivo. O exercício ativo da respiração consciente torna mais fácil alcançar a Alma.

Você pode fazer essa meditação da respiração em qualquer lugar, quase o tempo todo. Ela é particularmente boa em situações em que estiver experimentando estresse ou ansiedade. A meditação da respiração o acalma, dando-lhe maior autocontrole e direção, o que já é um benefício. A meditação da respiração aquieta o corpo, as emoções, a mente, mas não coloca você para dormir, em vez disso coloca-o em um estado de alerta e de maior consciência. Ela muda as ondas cerebrais a uma frequência que lhe permite um controle maior sobre seu ambiente imediato, se for isso o que sente que está precisando. Quando fizer exercícios espirituais, será movido a um estado de tranquilidade, e poderá carregar esse estado de quietude aonde quer que vá. Não importa em que situação estiver fisicamente, poderá estar em um estado de calma e quietude no interior de si mesmo. Essa paz quieta, em geral, torna-se contagiosa para outras pessoas a sua volta, elas irão lhe olhar e sentirão essa calma. A paz que você carregar poderá acalmar a outros, mais do que possa imaginar.

Essa técnica é muito útil quando existe tumulto a sua volta, se alguém gritou com você na tentativa de diminuí-lo de alguma forma, ou se esteve em uma situação traumática ou de teste e não ficou feliz com a forma como lidou com isso. O melhor curso de ação

é ofertar a si mesmo a calma interna, assim poderá se tornar mestre de si mesmo.

Sugiro que você faça esse exercício por quinze a trinta minutos nas primeiras vezes, até que se torne mestre nele. Então poderá fazê-lo o tempo que precisar, para equilibrar a situação que desejar equilibrar.

Técnica

Nessa meditação da respiração, sente-se confortavelmente com seus olhos fechados, peça para ser envolvido, protegido e preenchido com a Luz para o bem maior, e preste atenção à sua respiração entrando e saindo. Esse é seu ponto de referência, seu ponto focal. Você pode perceber sua respiração desacelerando tremendamente ao ponto de se perguntar quando foi que a tomou pela última vez. Quando faço esse exercício, em geral percebo que respiro somente uma vez a cada quatro ou cinco minutos. Em um estado relaxado e calmo, seu corpo não precisa de grandes volumes de oxigênio, mas seu corpo ainda estará respirando com a consciência superior.

Pode-se focar a respiração no chakra do estômago, no peito, no nariz, na garganta, na boca – seja lá onde sentir sua respiração. Pode-se não enfocar em nenhuma parte de seu corpo; simplesmente se sentar e ficar consciente de sua respiração. Não precisa ter nenhum pensamento. Para maior benefício, inspire pelo nariz e solte o ar pela boca. Se precisar tossir ou limpar sua garganta, vá em frente. Isso não perturbará sua meditação. Muitas vezes é uma forma de liberar tensões corporais.

Se você chegar a um bloqueio no fluxo da energia que parece não conseguir liberar, continue se concentrando em sua respiração. Continue observando-a como seu ponto de referência. Você pode começar a ouvir sons internamente em sua consciência. Não permita que isso lhe distraia ou aborreça. Mantenha sua atenção na respiração. Você poderá começar a mover-se para o interior de sua própria consciência, e então, abruptamente, voltar ao mundo físico. É fácil sentir que não está conseguindo ir a lugar algum quando isso acontece; não deixe que isso lhe pare. Esse exercício permite um movimento interno e externo, volte diretamente para sua respiração, mantenha a atenção nela. Pode ser que nos primeiros cinco minutos você perceba que consegue voltar facilmente para seu interior, e que depois de dez minutos você se inquiete e tente descobrir onde esteve. Talvez tenha perdido a pista de que você está fazendo a técnica da respiração e, em vez disso, estava tentando colher margaridas ao longo do caminho, ou olhando as lindas luzes a sua frente. Todas essas coisas são ilusões e distrações para o processo. Esse exercício é para aquietar a si mesmo. À medida que se aquieta, essas coisas deixarão de ser uma distração.

Vinte minutos dessa meditação poderão fazer com que você sinta que dormiu uma boa noite de sono. Se ao levantar-se pela manhã, ainda se sentir cansado, você pode tirar cinco ou dez minutos para se sentar, trazer seu foco de volta para sua respiração. Isso pode ajudá-lo a conseguir que as energias dentro de seu corpo circulem de forma alinhada, de maneira que você possa ter um dia produtivo e ativo.

Se começar a ter sonhos ou prestar atenção em imagens enquanto estiver fazendo esse exercício, você terá perdido a atenção em sua respiração. Pode experimentar algumas coisas estranhas durante essa meditação, quando tensões acumuladas e bloqueios condicionados se rompem. Essa liberação pode fazer com que imagens não usuais passem como flash por sua consciência. Não há razão para reagir. Apenas se mantenha atento a sua respiração. Pode sentir que sua cabeça está ficando mais e mais leve, como se estivesse sendo elevado. É sua consciência se expandindo. Pode começar a se balançar para frente e para trás com a energia da Luz que está presente. Não tente parar isso. Seu trabalho é muito simples: preste atenção à sua respiração. Se a energia mantiver esse movimento de balanço, está tudo bem. Também pode perceber atividade na área do terceiro olho, na testa, entre os olhos; procure não se prender a essas sensações. A melhor técnica é continuar a atenção no que lhe é mais familiar – sua própria respiração. Você está usando a familiaridade de sua respiração como seu ponto de referência, enquanto viaja nos seus reinos internos.

A ideia é a de que seja lá o que você veja, escute; sejam quais forem as sensações ou experiências, mantenha sua respiração estável e use-a como ponto de referência, que permanece constante enquanto todas as outras coisas mudam. Poderá se surpreender com a paz e a calma que resultam desse exercício.

4
Os Tons Sagrados

Na Bíblia está escrito que Deus falou a Palavra e houve Luz; A Bíblia também nos fala que a Palavra se fez carne. Essa primeira Palavra que surgiu na criação é o nome de Deus. Quando a Palavra de Deus é pronunciada, ela envia correntes de energia que mudam a estrutura dos elétrons. Ela muda a criação. A essência espiritual se condensa e se materializa. Essa palavra ou som é uma força muito poderosa, e também pode ser uma força muito sutil.

Um mantra é um som ou tom específico, que ao ser pronunciado ou entoado, pode invocar a essência espiritual. Um mantra pode ser dito em voz alta ou internamente. Algumas pessoas me veem geralmente sentado muito quieto e pode parecer que estou dormindo ou descansando, mas não estou. Estou entoando o nome de Deus, elevando a frequência do meu corpo. Isso é diferente da elevação externa do corpo ou de estar na unidade espiritual, o que é relativamente fácil. Para realmente aumentar a frequência do corpo físico, é preciso trazer um elemento de elevação para dentro de si mesmo. Conforme se repetem os tons sagrados puros no interior de si mesmo, você se torna essa palavra, essa frequência. Quando se tornar isso, você se elevou em uma outra dimensão.

Muitos grupos usam mantras como uma forma de meditação. Mantras ou tons são sons que se originam de vários planos ou dimensões do ser. Alguns se originam do que chamamos de mundos inferiores – os reinos astral, causal, mental e etérico. Quando entoados, esses tons lhe elevam para o nível de onde eles vieram. A maioria dos tons que ensino tem origem nos puros reinos da Luz – o reino da Alma ou superior. Quando cantados, evocam a essência da pureza perfeita – aquilo que é irrepreensível, sem pecado, puro em todos os sentidos.

Ao entoar os tons sagrados, você traz a essência da pureza para si mesmo, e essa pureza começa a substituir a negatividade que geralmente está dentro de si. Esses tons são tremendamente poderosos; mudanças irão ocorrer em sua consciência ao entoá-los. Se estiver seriamente interessado em ter o Espírito como uma realidade funcional em sua vida, sugiro que cante de quinze a trinta minutos ao dia. A prática regular pode lhe trazer uma mudança notável.

À medida que você canta esses tons, coisas variadas podem acontecer. Cada pessoa tem experiências diferentes. Vou explicar o que alguns têm experimentado, para que possa se sentir mais familiarizado com o que pode acontecer. Você pode experimentar coisas semelhantes, mas não exatamente iguais às que vou descrever. Poderá ter experiências totalmente diferentes. É importante ter em mente que se não experimentar o que descrevo, ainda assim os tons podem estar trabalhando para você. Cada pessoa é única e individual. Os exercícios espirituais seguem sua experiência, que é totalmente única. Os exercícios

espirituais refletem a sua realidade. Sua experiência é totalmente individual, totalmente válida para você. Não tente fazer com que as experiências que descrevo lhe aconteçam, apenas use-as como ponto de referência.

Pode parecer que nada está acontecendo a você nessas meditações. É importante saber disso, para que não coloque expectativas em si mesmo e não sinta qualquer sensação de fracasso ou decepção. Esses tons vêm dos reinos invisíveis do Espírito e estão trabalhando para você espiritualmente. Pode ser simplesmente que você ainda não seja capaz de reconhecer o que está acontecendo nos reinos superiores, mas isso não significa que nada está acontecendo. À medida que pratica essas meditações, você está sintonizando a si mesmo nos reinos superiores e construindo uma ponte de consciência entre esses lugares mais altos e o mundo físico. Com a prática, os reinos internos e externos poderão se tornar mais familiares, e isso começará a lhe trazer uma consciência maior dentro deste mundo, se isso for para o seu bem maior. A parte mais importante de tudo isso é sua intenção de checar essas meditações, praticando-as com o melhor de suas habilidades e seguindo a trilha de suas próprias experiências. Portanto, observe. Dê a si mesmo tempo suficiente para trabalhar com elas. Seja paciente. Devote-se a seu próprio desenvolvimento e elevação.

Três formas Mestras trabalham com esses tons. Elas podem aparecer de duas maneiras: você poderá *ouvir* o tom, o som de Deus, independentemente do seu próprio canto, ou poderá *ver* a forma de Luz

da força do Mestre trabalhando com você. Pode ver essa forma como um ponto de Luz verde, azul ou dourada. Se observar um ponto violeta, pode estar vendo a energia da Consciência do Viajante Místico, que não tem forma, e que vai além das formas dos Mestres que trabalham com esses tons. A Luz pode parecer estar cerca de trinta a cinquenta centímetros à frente de seus olhos. Você pode ver um rosto dentro da Luz, ainda que isso seja raro. À medida que você move a sua consciência para fora, em direção à Luz, pode exteriorizar sua consciência. Se isso acontecer, você pode escutar um estalo ou um estouro ao se tornar livre do corpo; não deixe que isso lhe assuste e não fique com medo. Apenas coopere com isso. Pode sentir que se eleva em sua consciência. Caso sinta um formigamento ou uma sensação de pulsação na região do terceiro olho ou no chakra coronário no topo da cabeça, isso pode significar que está exteriorizando a partir desses níveis de seu corpo. Você pode sentir pressão na sua cabeça ou nos seus olhos. Sua visão pode ficar embaçada, e pode até mesmo sentir uma pequena tontura. Tudo isso são possibilidades e estou descrevendo-as para que você não se distraia com essas experiências.

Quando terminar o exercício, pode entoar o "I" algumas vezes, como foi descrito no Capítulo 1. Também pode tomar um pouco de água, cruzar os pés ou as pernas para se ancorar e trazer a si mesmo de volta, em alinhamento e pronto para funcionar neste mundo físico.

Porque esses tons têm origem nos reinos superiores da Luz, eles tendem a atrair sua consciência. É

importante que você não use esses tons enquanto dirige um carro ou trabalha com maquinário. Eles não devem ser feitos em qualquer situação em que você precisa sua completa atenção e foco.

HU

O som "HU" (RIÚ)[2] reflete um antigo nome do Deus Supremo. Ele invoca a pureza desse Deus perfeito. Pode ser entoado de muitas maneiras. Uma delas é separando o "H" (em inglês o "H" se diz "EITCH") e o "U" (IU). Em português ficaríamos com o som "EEEIIITCHIUUU". Se estiver entoando em voz alta, inspire profundamente e, enquanto expira, cante "EEEIIITCH...IUU..."; se estiver entoando silenciosamente, pode cantar o "EEEIIITCH..." ao inspirar e "IIUUU..." ao expirar. Outra forma de entoar o "HU" é pronunciando o "HU" como se fosse apenas uma sílaba, em português seria como "RRIIIIUUUU" e se entoa ao expirar.

Depois de pedir pela Luz para o bem maior, uma maneira bem efetiva de trabalhar com essa prática é inspirando profundamente antes de começar a entoar. Inspire e expire cinco vezes, sinta que seu corpo se preenche completamente com a energia da Luz em cada respiração; isso lhe traz calma e leva-o para seu centro, à medida que respira. Depois de cinco respirações, comece a entoar, inspirando e entoando

2 Para maior fidelidade é recomendável fazer a meditação ou entoação seguindo as instruções contidas neste livro (em português), mas também ouvir a pronúncia e entonação corretas de todos os tons no áudio "Inner Worlds of Meditation" (veja referências no final deste livro).

o "HU" ao exalar. Faça isso por cinco respirações e repita o processo: cinco respirações sem entoar e cinco entoando. Repita mais uma vez o processo até que se cante o "HU" quinze vezes ao todo. Isso irá construir uma energia maravilhosa. Uma vez que tenha completado a série de quinze, sugiro que aguarde outros quinze minutos, antes de começar a fazer o processo outra vez. É provável que não queira fazer isso mais que duas vezes ao dia.

Esse tom pode ser entoado silenciosamente, como um canto contínuo, em qualquer lugar e a qualquer tempo, *exceto* quando estiver fazendo alguma coisa que requeira sua total atenção, como ao dirigir ou quando estiver trabalhando com alguma máquina. O Tom "HU" pode ser de muita ajuda para centrá-lo e leva-lo ao equilíbrio.

Lembre-se: para ancorar, entoe o tom "I" (veja no Capítulo 1), beba água, e alonge-se um pouco, quando houver terminado.

ANI-HU

O "ANI-HU" (pronunciado ANAI-RIÚ) é uma variação do "HU". Se entoar em voz alta, poderá cantar "ANAI-RIUUU" ao expirar. Se estiver entoando silenciosamente, poderá cantar o "ANAI" ao inspirar e o "HU" ao expirar. Pode entoar também o "ANI-HU" ao expirar. Você pode se perceber praticando de uma maneira em um dia, e de outra no dia seguinte. Esses tons são dados a você para ser trabalhados com flexibilidade. Use-os da maneira que melhor funcione para você.

O tom "ANI-HU" também é uma invocação ao puro, o Deus Supremo, mas foi acrescido de uma dimensão que oferece a qualidade da empatia ou compaixão aos outros. À medida que se canta esse tom, poderá perceber que a qualidade da empatia aumentará. Por essa razão, esse é um lindo cântico para ser entoado em grupo, como um som contínuo. Em um grupo grande, ele pode começar a soar "And I -You" (E eu - você) ou "You and I" (Você e eu) ... "ANI-HU".[3]

HOO

O tom "HOO" (pronunciado RU – como a primeira sílaba da palavra rua), tem uma frequência muito semelhante ao "HU" (RIÚ), mas com uma vibração um pouco mais densa que o "HU" ou o "ANI-HU". Algumas pessoas se sentem com mais sintonia com um ou com outro. Eles podem ser usados de forma intercalada. O "HOO" é entoado em uma sílaba; em um grupo seria cantado continuamente como um tom circular. Enquanto estiver entoando, coloque seu foco e atenção no centro de sua cabeça, e isso elevará as energias dispersas de seu corpo (seja sexual, física, emocional ou mental), trazendo um maior equilíbrio.

Se sentir-se disperso e querendo um maior senso de unidade e alinhamento interno, esse tom poderá ser útil. Se puder ter alguns minutos para ficar só, peça pela Luz e entoe silenciosamente o "Hoo", assim poderá perceber que a sensação de dispersão foi

3 Para maiores informações sobre a qualidade de empatia do tom "ANI-HU", consulte a seção "Recursos e Materiais de Estudo Adicionais", que se encontra ao final deste livro.

se dissipando e sendo substituída por uma sensação de paz interior. Para melhores resultados, é útil manter o foco no centro de sua cabeça.

Você pode realizar esses tons por períodos muito curtos nas primeiras vezes e, gradualmente, aumentar para sessões mais longas, assim como se faz com os exercícios físicos. Pode-se começar com dois ou três minutos, e aumentar até dez, quinze minutos ou mais. Eu sugiro que eventualmente os exercícios espirituais sejam feitos por duas horas a cada dia. Muitas pessoas acham que isso é impossível; elas jamais conseguiriam duas horas em suas já atribuladas agendas. Os exercícios espirituais tendem a restaurar sua energia, ao invés de esgotá-la . Pode ser que perceba que precisa de menos sono ao obter os benefícios energizantes desses exercícios. Algumas pessoas acordam um pouco mais cedo pela manhã, para fazer exercícios espirituais, e ficam mais descansadas e energizadas para o dia, do que dormindo toda a noite. Esse é um processo individual, seja paciente e consistente consigo mesmo, enquanto encontra o que melhor funciona para você.

Exercícios espirituais são um processo vivo, e o que funciona para você hoje, pode mudar com o tempo. Talvez consiga fazer uma hora de exercícios espirituais todos os dias, daí percebe que isso está funcionado tão bem que você mantém assim por um tempo. Então começa a sentir que não se sente completo apenas com uma hora, ou naturalmente continua em meditação por um pouco mais de uma hora. Preste atenção tanto na qualidade quanto na quantidade de como você faz seus exercícios espirituais. Minha sugestão é que você relaxe e faça seus exercícios espirituais com

amor e devoção, e com a intenção de receber o valor que é para o seu bem maior.

Lembre-se de que para se ancorar, entoe o "I" (veja no Capítulo 1), beba água, e alongue-se quando terminar.

5
Meditação RÁ

O tom RÁ é uma das mais antigas palavras proferidas. Ele carrega muita energia. No início, quando se aprende a entoá-lo, o poder que ele invoca em sua consciência pode deixar você um pouco nauseado ou tonto. Sugiro que não o repita muitas vezes. Esse é um bom tom para usar se sua energia está baixa e você precisa fazê-la fluir novamente. O tom Rá é bom para ser usado quando se requer força física extra ou energia, como mover um móvel ou levantar algo pesado. Ele realmente pode trazer força e energia rapidamente.

É mais bem entoado em voz alta, enquanto se está de pé. É bom entoá-lo em frente a um espelho, se puder; no entanto, isso não é necessário para o sucesso do exercício. A palavra é "RÁ", pronunciada como na segunda sílaba da palavra cara. Para que seja efetivo, esse tom precisa ser cantado de uma maneira particular. Respire algumas vezes para se aquietar e se centrar. Peça que a Luz esteja com você, para sua proteção e orientação, permitindo apenas o que for para o bem maior. Respire fundo, segure a respiração por alguns segundos, e então, enquanto você expira,

entoe em voz alta, vibrando "ÊÊRRRR'AAAAAAA". Ao terminar, exale todo o ar restante dos pulmões. Exale tudo, até que sinta que está quase fazendo seu tórax côncavo. Então inspire profundamente e repita "ÊÊRRRR'AAAAAAA", expirando completamente outra vez. Repita toda essa sequência uma vez mais. Após a terceira vez, respire normalmente por alguns segundos. Então repita todo o processo, entoando por três vezes o "RÁ". Faça isso em três conjuntos de três "RÁ". Três repetições de três é o máximo que sugiro em qualquer tempo, por causa do poder dessas energias.

Ao entoá-lo, faça-o em voz alta e vigorosamente. Sinta o ar saindo enquanto se entoa. Sinta o poder dessa palavra. Cantar esse tom com vigor aumentará o poder que se recebe de volta.

Poderá sentir de várias maneiras o poder e a energia que foi construída ao se entoar o "RÁ". Pode sentir suas mãos e seus dedos formigando com a nova energia que lhe foi trazida. Coisas incomuns podem acontecer com a visão quando a energia chega; você pode ver flashes de cores ou luzes. Sua visão pode obscurecer e voltar. Se colocar sua mão cerca de quinze a trinta centímetros acima da cabeça, pode ser capaz de sentir sua aura, a força energética que circunda seu corpo.

Como variação, pode-se ficar de pé com seus braços relaxados ao lado do corpo. Á medida que inspirar, levante seus braços ao longo da cabeça, mantendo-os estendidos até que as mãos se juntem acima da cabeça. Então, na expiração, entoe o "ÊRRRR'AAAAA", descendo os braços esticados até

que repousem ao lado do corpo. Você sentirá a força e energia aumentarem ainda mais fazendo dessa forma, também poderá sentir o campo de força em torno de seu corpo se expandindo e preenchendo todo o espaço que seus braços percorreram.

Esse exercício pode expandir sua aura, aumentar sua circulação e trazer vitalidade e força a seu corpo físico e sua consciência. Essa é uma entoação poderosa, ainda que a energia possa ser sutil. Tendo em vista que se está lidando com energia espiritual, que é invisível, você poderá ou não estar ciente dos resultados do exercício fisicamente. Poderá simplesmente notar que seu nível de energia melhorou e que se manteve estável por mais tempo que o normal. Seja um observador e verifique como funciona para você. Pode ser óbvio, mas a energia poderosa que você invoca com esse tom é para ser usada. Não faça esse exercício para depois se sentar ou se deitar para relaxar, ler, ou fazer coisas que sejam de natureza quieta.

Lembre-se de ancorar, de fazer o "I" (veja no Capítulo 1), beber água, e se alongar um pouco quando tiver terminado.

6
Meditação SO-HAWNG

Existem frequências que podem ser entoadas para unificar as ondas vibratórias mentais e emocionais. Essas frequências podem ajudá-lo a solidificar-se onde estiver, para que possa elevar-se a uma consciência ainda mais alta. Ao se preparar para entoar esse canto, coloque-se em uma posição de quietude para meditação e peça que a Luz trabalhe com você, e permita que aconteça apenas o que for para o bem maior.

Esse tom é feito mentalmente, silenciosamente. Uma parte dele é de frequência mental e a outra parte é de frequência emocional. Você diz a primeira parte enquanto estiver inspirando e a segunda parte ao expirar. O tom é o "SO-HAWNG" (pronuncia-se "SO-RANG"). Ao inspirar internamente entoa-se o "SO", e ao expirar silenciosamente entoa-se "HAWNG" ("RANG"). Conforme for entoando, notará que o canto coincidirá com seu ritmo respiratório. Pode experimentar sensações incomuns no corpo

físico, poderá até sentir como se estivesse começando a ter asma. Se as emoções estavam presas o tom começará a sacudi-las, soltando-as. Mantenha-se entoando. Essas bloqueios serão eventualmente liberados, e pode ocorrer uma sensação estimulante que o inunde proveniente da liberdade que se ganha internamente e da frequência desse tom.

O "SO-HAWANG (SO-RANG), pega os padrões mentais e emocionais e os aproxima. Você já teve algum sentimento sem um pensamento compatível? Talvez teve vontade de chorar sem ter uma boa razão para se sentir assim; ou se sentiu deprimido sem conseguir saber por quê. Esses sentimentos podem ser péssimos, porque parece que não se pode fazer nada para mudá-los, não se consegue nem mesmo identificar suas causas. A meditação "SO-HAWNG" (SO-RANG), é útil neste tipo de situação.

A situação reversa também acontece, quando você tem um pensamento sem a emoção correspondente. Você sabe que "deveria" trabalhar naquele projeto especial, no imposto de renda, ou limpar a garagem, mas não se tem o sentimento condizente para lhe fornecer a energia ou entusiasmo para fazê-lo. Um pensamento sem uma emoção compatível – um sentimento sem um pensamento compatível.

O "SO-HAWNG" (SO-RANG), equilibra as energias mentais e emocionais entre elas e as harmoniza, facilitando a produtividade e atividade em sua vida cotidiana.

Cante esse tom mentalmente, no seu próprio ritmo. Pode querer entoar durante cinco ou dez minutos, ou quanto intuitivamente sinta que é o certo. Se

perceber que alguma perturbação se aproxima, solte e continue entoando com seu ritmo respiratório. Caso sinta vontade de tossir ou limpar a garganta, vá em frente; isso não perturbará sua meditação. Seja natural; isso é parte da ação dessa meditação.

Ao terminar de entoar, aquiete sua mente e passe para alguns minutos de meditação silenciosa, observe o que vem a sua consciência, libere tudo na Luz para o bem maior.

Por causa da natureza equilibrante dessa meditação, você poderá se sentir maravilhoso ao terminá-la, pronto para se levantar e lidar com seu dia. No entanto se precisar faça o "I" (como explicado no Capítulo 1), beba água e alongue um pouco seu corpo para ancorar-se.

7
A Meditação THO

A palavra "THO" ("THOÔ") é uma palavra poderosa, porque pode ser usada como um mantra para trazer cura ao corpo. Tem sido usada desde os tempos antigos pelos mestres das escolas de mistérios, para trazer vibrações de cura. Ao entoar essa palavra da maneira correta, você traz para si uma frequência vibratória de cura. Ela aumenta sua energia e lhe traz um poder fluente na sua consciência. "THO" ("THOÔ") é um tom sagrado e, como todos os tons e exercícios ensinados neste livro, não é para ser feito levianamente ou usado para propósitos além da elevação de sua consciência.

Como nas outras meditações, você começa em um estado de quietude, pedindo para que a Luz o envolva, proteja e preencha e que essa meditação traga apenas o que for para o bem maior.

Para alcançar a frequência de cura, o tom precisa ser dito de certa maneira. É quase como uma senha sonora. Se a pessoa certa – alguém que conhece a "chave" – diz a palavra correta, poderá abrir o cofre. A mesma palavra pronunciada incorretamente, poderá não ter efeito. O tom "THO" ("THOÔ"), dito

incorretamente não terá efeito. Pronunciado corretamente, tem um grande poder.

Esse tom é combinado com um certo padrão de controle da respiração. O tom e o controle da respiração são igualmente importantes para o efeito total. Inspire profundamente e prenda a respiração; e então expire completamente. Poderá perceber que esse tom é mais efetivo quando se inspira pelo nariz e se expira pela boca. Inspire outra vez, prenda a respiração e expire completamente. Nas duas primeiras respirações, a expiração deve durar cerca de duas vezes mais do que a inspiração . Na terceira vez, inspire profundamente e então expire com força, abruptamente, dizendo em voz alta THoôô. A ênfase do som recai sobre a sílaba "TH" ("THO"), com o som "ooôô" seguindo-a o "TH" ("TH") é ativo, um som com percussão. O som "ooôô" é cantado por alguns segundos, e então você expira completamente, esvaziando seus pulmões o mais que puder; respire normalmente por um minuto e então repita todo o processo: três respirações profundas, contendo o ar por alguns segundos, e depois expirando completamente dizendo o tom "THOooo" (THOoôô) na terceira expiração. Respire normalmente por um minuto e então repita mais uma vez.

Sugiro que repita esse tom não mais que três vezes por sessão. Se estiver fazendo corretamente, vai ver que construirá uma energia tremenda ao entoá-lo apenas por três vezes. É melhor fazer esse exercício em voz alta, para aprendê-lo, e também para sintonizar-se com ele. Uma vez que perceba uma forte sintonia ao entoá-lo em voz alta, então poderá fazê-lo

silenciosamente e continuar construindo a mesma sintonia. Esse tom trará imenso poder, seja ele pronunciado silenciosamente ou em voz alta.

Ao terminar o tom, feche seus olhos, descanse quieto, e observe as ações internas. Como esse é um mantra de cura, pode ver a cor verde. Verde é a cor principal que se apresenta. Também pode ver ouro, ou azul com o verde; em alguns casos, verde com faixas azuis, que parecem se tornar a cor turquesa. Geralmente aparecem em padrões mesclados, criando diferentes tipos, e turbilhões de energia.

Esse tom traz o poder da cura, que se condensa primeiramente ao redor de sua cabeça. Pode sentir isso como uma pressão, pulsação, tontura, vertigem, e algumas coisas mais. Ao se sentar quieto deixando que o poder trabalhe, ele descerá pelo seu corpo, e irá se concentrar nas partes que precisam de cura. Ele trabalha através de todos os níveis de sua consciência, para que se equilibrem. Se quiser, pode enviar esse mantra às áreas que você sente que estão em desequilíbrio, focando sua atenção nessas áreas, vendo-as saudáveis e perfeitas. No entanto, não envie essa energia a seus olhos, pois já existe muita energia concentrada nessa área, e uma dose extra poderia tirar seus olhos de foco e provocar tontura.

Ao se sentar meditando tranquilamente, depois de entoar o "THO" ("THOÔ), pode visualizar outras pessoas em sua imaginação criativa, e o poder de cura irá também para elas. Esse mantra tem uma força poderosa. Ele altera os padrões de energia ao redor de seu corpo. Ao se achar em situações de tensão no trabalho, por exemplo, talvez queira fazer

esse tom internamente, ele pode alterar a energia que lhe circula, e as coisas podem ficar mais calmas e equilibradas.

Lembre-se de ancorar-se cantando o mantra "I" (como explicado no Capítulo 1), beba água e alongue-se um pouco quando tiver terminado.

Lembre-se de nunca usar esses tons sagrados de Deus para forçar padrões de controle sobre ninguém. Use esses tons para seu próprio equilíbrio e elevação, e use-os sempre sob a proteção da Luz para o bem maior. Se isso trouxer equilíbrio e elevação aos que estiverem a sua volta; será ótimo. Se utilizar esses tons com a intenção de controlar alguém, então terá entrado na magia negra; essa ação voltará a você para que a complete, e pode ser que não goste. Você será responsabilizado por suas ações. Faça a si mesmo um favor e não entre nessas áreas. Trabalhe com esses tons sob a proteção da Luz, alcançando para si mesmo maior equilíbrio, saúde, expansão e elevação de sua consciência e para ajudá-lo em seu caminho de evolução à realização Divina.

8
Sondar

Sondar é uma técnica usada para escanear uma área e reconhecer o que existe lá. Ao realizar essa técnica, sua consciência atua como uma tela de radar. Sondar é um exercício de vidência. Você não precisa ser espiritualmente sintonizado para operá-lo. Esse é um exercício magnífico para lhe ensinar sobre sua multidimensionalidade e o enorme potencial que se tem na sua consciência. Nesse exercício, você estende sua energia mental e traz a informação através dela. Sondar é um método ancestral e é muito eficaz. Algumas civilizações antigas o usavam como um sistema efetivo de alerta precoce. Essa técnica também poderá ser usada de forma semelhante em nossos dias.

Provavelmente, é melhor começar de forma simples e aprender essa técnica em etapas fáceis. Lembre-se de começar esse exercício, ou qualquer outro, pedindo que a Luz envolva-o, proteja-o e preencha-o, e que apenas o que for para o seu bem maior aconteça. Assim poderá relaxar, sabendo que está protegido e seguro, podendo fluir com sua experiência.

Uma boa maneira de começar é aprendendo a escanear o quarto em que você está. Feche seus olhos e projete sua consciência para um ponto acima de sua cabeça. Você pode fazer isso imaginando que está se elevando acima de sua cabeça e que está observando a partir desse ponto. A princípio pode pensar que isso está acontecendo apenas em sua imaginação. Com prática vai se tornar ciente de que sua consciência está realmente se movendo para as áreas que você "imagina".

Algumas pessoas veem a si mesmas se elevando acima de suas cabeças, de modo que seu ponto de vista da sala seja cerca de trinta centímetros acima de seu ponto de vista físico normal. Outras sentem que estão se elevando e sentem a sala a partir dessa nova perspectiva. Não há maneira "certa" para fazer isso. Divirta-se explorando como isso funciona para você.

Uma vez que sua consciência foi elevada a um ponto acima de sua cabeça, envie um feixe de Luz para um canto da sala. De novo, primeiramente pode parecer que se está apenas imaginando isso, e está tudo bem. Prossiga levando o feixe de Luz para o outro canto, e daí para o outro, até ter tocado todos os cantos da sala. O que está percebendo? Pode ver ou sentir imagens. Poderá sentir sensações no seu corpo, como frio, calor, rugosidade, suavidade, turbulência, etc. Não há nada que fazer com essas informações, por agora apenas observe o que percebe.

Quando estou deitado assistindo à TV, e quero saber que horas são, mas estou com preguiça de girar minha cabeça e olhar o relógio, eu lanço minha consciência acima de minha cabeça e sondo o

relógio. Não é tão nítido como se estivesse vendo o relógio fisicamente, mas consigo pegar a impressão ou a imagem da hora. Se quero verificar a informação, viro-me e olho o relógio fisicamente – e se está com uma diferença de um ou dois minutos, considero um sucesso.

Talvez, queira sondar sua casa para saber quem está em cada quarto e o que estão fazendo. Depois vá e cheque fisicamente para saber quanto você acertou. Por algum tempo parecerá mais um processo da imaginação do que um processo real, mas à medida que continuar praticando, poderá perceber que está separando da visão os elementos imaginativos e aprendendo a reconhecer os objetos reais. Com a prática sua exatidão poderá ser espantosa.

A ideia básica da técnica de sondar é projetar sua consciência cerca de trinta a sessenta centímetros acima da cabeça. Então envie feixes de Luz a partir desse ponto e comece a girá-los ao redor. Quando estiver aprendendo a fazer isso, poderá começar a girá-los lentamente. À medida que ganhar mais habilidade, poderá rodar o feixe de Luz rapidamente. Eventualmente, irá girá-lo tão rapidamente que ele poderá parecer como um círculo sólido acima de sua cabeça. Pessoas que têm clarividência o veem como um círculo dourado de Luz acima de sua cabeça. Como aros de uma roda, girando lentamente, poderá ver os feixes individuais de Luz. Mas se a roda gira rapidamente, verá como uma imagem sólida, da mesma forma como a Luz parece sólida quando a rodamos rapidamente.

Quando esse feixe de Luz que você está girando encontra algo – ocorre uma perturbação, um evento, uma mudança de energia, então você segue o feixe de Luz até a fonte da perturbação e percebe o que é. Quando você seguir o feixe de Luz, faça isso em um piscar de segundo ou até menos. Poderá ter os vestígios de uma imagem ou impressão sem romper o processo cíclico do envio do raio de Luz. Parar e assistir seria uma distração. Você checa sua impressão enquanto o movimento do radar continua. Então, assim que voltar ao mesmo ponto, cheque outra vez. Você está construindo uma série de imagens que está vendo em sequência rápida, e que se unem como um "quadro" em movimento.

Você precisa estar bem consciente de si mesmo, e de como está se sentindo, para ter precisão com essa técnica. Se estiver sondando sua casa, e começar a se sentir doente do estômago, precisará saber se essa sensação é sua ou não. Antes de começar a sondar, cheque seus próprios níveis de energia, para saber se está se sentindo bem fisicamente, emocionalmente e mentalmente. Se não estiver se sentindo bem em alguma área, tire uns momentos para identificar as áreas de suas perturbações, com isso terá uma linha de base para trabalhar. Caso enganche em alguma coisa durante o exercício, saberá o que é seu e o que é da outra pessoa. Se estiver bem e, durante o processo de sondar, começar a se sentir mal, talvez queira checar com sua família, se alguém está se sentindo doente.

Algumas vezes, quando se está no processo de "sondar", captando informações, perceberá coisas precognitivamente; e eventos podem aparecer

primeiro psiquicamente, antes de aparecer fisicamente. Mantenha um diário com suas impressões. Se captar uma dor de estômago, mas todos na casa se sentem bem, escreva essa impressão com hora e data. Essa dor de estômago poderá aparecer fisicamente em algumas horas, ou dias. Mantenha um rastreamento para que isso possa ajudá-lo a verificar como essa técnica está funcionando para você.

Quando tiver sucesso em sondar seu quarto e sua casa, talvez queira se expandir para o quintal ou talvez para os quarteirões vizinhos. Através dessa técnica, poderá captar amigos que estão vindo visitá-lo antes que cheguem, ou sua esposa vindo para casa do trabalho, ou as crianças que estão brincando fora de casa.

Muitos pais são sintonizados intuitivamente com suas crianças. Um pai pode estar em casa, mas se uma das crianças se machuca três quarteirões à frente, ele sabe. Ou se as crianças entram em alguma briga, eles sabem que alguma coisa está errada. Eles estão se estendendo inconscientemente. Todos nós podemos fazer esse processo de alguma maneira, inconscientemente. A técnica expande essa habilidade inata, e então poderá praticá-la conscientemente.

À medida que você expande gradualmente as dimensões de sua sondagem, torna-se mais e mais importante manter anotações de suas impressões e imagens percebidas. Quanto maior o território percorrido, mais complexo tudo se torna. Poderá começar a sondar ao redor do estado, ou do país; se estiver usando mapas, isso poderá lhe dar uma imagem visual das áreas envolvidas, e poderá ajudar. Ao estender

sua sonda ao redor da cidade, do estado, da nação, do mundo, poderá entrar em sintonia com todo tipo de coisas. Quando estiver sondando longa distância, será bem difícil diferenciar entre um estado, um país, ou entre um país e outro. Assim, cheque os jornais cuidadosamente para ver o que está acontecendo e compare com suas impressões. Comece compilando como num diário de bordo. À medida que anotar suas impressões, poderá perceber que as primeiras anotações parecerão como "alguém em delírio", mas com a prática, vai se tornar capaz de peneirar a realidade da ilusão.

Talvez, um dia esteja sondando e sinta um terremoto em algum lugar no sul. Poderá escrever em seu diário de bordo: "terremoto – possivelmente México ou América do Sul". Então dois dias depois você lê no jornal que ocorreu um terremoto no Chile. Ao checar em seu diário de bordo, verifica que sua experiência de sondar estava correta. Se você vive em Oregon, e o terremoto aconteceu na Califórnia, isso ainda é uma percepção exata. Com a prática, torna-se capaz de apontar com precisão os locais. No entanto, nas primeiras vezes, as localizações podem aparecer mais generalizadas.

Deve-se ter o cuidado de não pegar algo dentro de si mesmo e projetá-lo em outra situação. Por exemplo, médiuns previram grandes terremotos para um determinado período e depois, pessoalmente, sofreram algum trauma ou doença durante o mesmo momento.

Alguns anos atrás havia uma médium que previu um grande terremoto para Califórnia e criou um

padrão de medo em todos aqueles que a levavam a sério. No mesmo dia em que havia preconizado o terremoto, ela teve um ataque cardíaco. Aquele era o terremoto dela. De certo modo, ela percebeu precisamente o acontecimento, mas pegou essa experiência de percepção pessoal e a projetou como um evento externo. Nesse sentido ela não foi precisa. Assim, aprenda a diferenciar entre suas experiências internas e aquelas que aparecem no mundo físico. Como se pode fazer isso? Registrar suas percepções em um diário é uma chave. Você desenvolverá a noção do que está percebendo, ao anotar suas impressões e verificá-las com os eventos físicos.

Seja o "supercientista" com tudo isso. Observe o mais claramente que puder. Anote suas observações. Mantenha-se observando. Confira as notícias. Veja onde elas correspondem com sua sondagem. Se perder, tudo bem. Seja honesto e admita que errou, mas continue observando, porque poderá descobrir mais tarde que estava realmente no alvo. Tem muito pouca coisa que não se possa tocar com esse processo. Muitos anos atrás, eu estava sondando quando vi um livro que tinha sido escrito por um professor na América do Sul – um livro que daria uma grande contribuição ao mundo. Falei a algumas pessoas sobre isso, e elas tentaram encontrar o livro, mas não obtiveram sucesso. Por causa disso questionaram minha credibilidade. Mais tarde fiquei sabendo que esse livro foi escrito, mas havia sido censurado pelo governo e que as cópias não estavam disponíveis.

Você pode se enganar com suas impressões. Você pode ficar preso nas ilusões. Você pode tocar

sua imaginação e fazer parecer real todos os tipos de imagem. Mas se for honesto consigo mesmo, será o primeiro a saber quando for uma ilusão, porque não será capaz de verificar o que encontrou. Se mantiver um diário, ler os jornais, conferir suas impressões imediatas com família ou amigos, saberá se está lidando com a realidade ou com a imaginação. É importante perceber que há uma razão pela qual você imagina o que imagina, em vez de imaginar qualquer outra coisa. Talvez esteja acessando os reinos psíquicos superiores, onde as coisas estão em estado de completude, mais que ainda não se precipitaram fisicamente. Pode ser que nada aconteça por nove ou dez meses, e essa é a razão pela qual as anotações devem ser mantidas. Um dia pode ser que esteja lendo os jornais e reconheça alguma coisa; então, voltando ao seu diário, poderá encontrar essa ocorrência escrita alguns meses atrás. Tempo é uma coisa relativa. Os eventos e sua percepção sobre eles podem acontecer simultaneamente no reino onde você os percebeu, mas poderão acontecer em tempos diferentes no mundo físico.

Com a prática você poderá se tornar extremamente preciso em sua sondagem. Talvez nas primeiras duas mil vezes você não obtenha sucesso, mas eventualmente pode ser que sim. Se quiser ter sucesso, continue. Quando comecei a fazer isso, esqueci o que havia visto no escaneamento provavelmente uma centena de vezes. Então comecei a me lembrar. Quando você toca realmente alguma coisa, pode sentir algo muito excitante internamente, e talvez um pouco de medo. Simplesmente retraia seu feixe

de luz e ultrapasse essa área de medo. Ao se sentir equilibrado, estenda-se outra vez. Vá no seu próprio ritmo. Não sinta que precisa se tornar um especialista hoje, isso pode levar anos de prática.

Mantenha em mente que essa técnica, assim como as demais, será usada para o bem maior. Isso significa que não se deve usá-la para violar a privacidade ou a consciência de nenhuma outra pessoa. Se usar isso para se tornar um voyeur, verá que essa ação voltará para você de maneiras estranhas. Você não sairá impune. Ao usar mal essa técnica, você acumula karma negativo para si mesmo e será responsabilizado por isso. Use essas técnicas para sua própria elevação e progresso, e para elevação e progresso de outros. Então estará em bom território.

Quando você trabalha com processo de sondar, é melhor fazer o escaneamento com seus olhos fechados. Haverá menos distrações dos objetos físicos e dos movimentos. Sugiro que faça isso não mais que quinze ou vinte minutos por dia. A sensação de rodar rapidamente o feixe de luz pode fazê-lo se sentir tonto, ou pode ficar com dor de cabeça. O aumento de energia pode causar essas sensações. Pare o exercício e traga a si mesmo de volta na sua consciência física regular, ancorando-se com o "I" (veja no Capítulo 1), bebendo água, ou se alongando um pouco.

Enquanto estiver sondando, poderá de fato sentir sua consciência girando internamente. Seu corpo astral pode tender a girar junto com a sonda, e isso pode causar sensações bem peculiares. Pode ser que sinta que está em uma montanha russa. Pode ver ou sentir muitas coisas; mantenha-se fazendo – parar

seria uma distração. Quando quiser, pare o exercício e siga com sua rotina física. Talvez queira ou não trabalhar com essas técnicas regularmente. As habilidades que se desenvolvem podem ser úteis, e podem lhe oferecer a prova do seu potencial para a consciência multidimensional. Esse conhecimento pode ser muito valioso.

9
Meditação da Chama

Você precisará de: uma vela mais alta que seu suporte e um relógio ou cronômetro.

A meditação da chama lida com as energias poderosas e bem específicas do fogo. O fogo é sempre uma espada de dois gumes; pode ser usado para o bem, quando, por exemplo, para prover calor, cozinhar alimentos, decorar e criar um ambiente aconchegante. Você provavelmente já experimentou o conforto de sentar-se em frente ao calor do fogo, e de como pode ser relaxante manter os olhos atentos às chamas, enquanto ela queima e bruxuleia. Essa qualidade de confortar é um dos lados benéficos do fogo. No entanto, o fogo fora de controle é uma das maiores forças destrutivas que existem. Assim, abordo com extrema cautela qualquer meditação que use o fogo como ponto focal e sugiro que você sempre respeite essa força enquanto estiver trabalhando com ela; tenha bom senso enquanto lidar com o fogo.

Você precisará de uma vela que seja alta o suficiente para que possa ver claramente a chama acima de seu suporte. Além disso, não importa qual o tipo de vela que use, seja delgada, grossa, ou pequenas votivas. Todas são boas. A vela não deve estar tão profundamente colocada no castiçal, que você tenha que olhar para baixo para ver a chama. Você deve estar apto a ver a chama claramente, enquanto olha a sua frente.

Para a meditação, você poderá segurar a vela ou colocá-la em um suporte, de modo que a chama fique mais ou menos no nível dos seus olhos. Será melhor encontrar um local onde possa colocar a vela, eliminando o risco de deixá-la cair durante a meditação. Nunca faça a meditação da chama na cama, ou onde existir qualquer perigo para o uso do fogo. Sempre apague a chama assim que terminar a parte da meditação que a usa.

Talvez queira colocar um relógio onde possa facilmente ver o tempo que se passou ou ligar o timer. Assim que tiver a vela pronta e o lugar adequado para sua meditação, acenda-a, sente-se confortavelmente e invoque uma oração de Luz para sua própria proteção, pedindo para que a meditação traga o que for para o bem maior. Talvez queira escutar uma música suave de fundo; ainda que não seja necessário, isso pode ajudá-lo a manter o foco e trazer um ponto de referência para o ritmo em sua mente.

Comece olhando fixamente para a chama, colocando sua consciência à frente nesse ponto de luz. Observe o que acontece dentro e ao redor da chama, e observe as sensações e reações em seu corpo.

É muito importante, enquanto estiver olhando fixamente para a chama, não se permitir entrar em estado de transe, o que é fácil de acontecer com esse exercício. É preciso manter sua energia fluindo para frente e afora na direção da chama, ou seja, mantendo um fluxo constante. Não permita que sua energia caia no interior de sua consciência. E se sentir que sua energia começou a diminuir ou desaparecer, movendo-se internamente, apague a vela e pare a meditação imediatamente. Essas energias não devem ser mal utilizadas. O estado de transe não é o mais positivo ou edificante. Ele não lhe oferecerá uma liberação positiva do karma emocional, para o qual essa meditação foi desenhada. Poderá, na realidade, acumular karma e confundir sua consciência. Portanto, é extremamente importante que você monitore essa possibilidade cuidadosamente, mantendo sua energia fluindo para cima e para fora – e que interrompa a meditação imediatamente se sentir que sua energia está caindo e se movendo internamente. Você saberá. Será capaz de sentir se estiver entrando em transe. Se conseguir puxar a energia de volta e lançá-la para fora na chama, tudo bem. Se não puder, pare a meditação.

A meditação da chama foi desenhada para liberar muitas áreas de sua consciência emocional. É uma boa meditação para fazer se estiver se sentindo irritado, chateado, com raiva ou com qualquer outro desequilíbrio emocional. Enquanto estiver concentrado na chama, essas áreas emocionais podem começar a se mover em seu interior e talvez sinta fortes distúrbios emocionais e desespero, quando as turbulências de sua vida são trazidas para serem purificados no fogo

do Espírito, que é simbolizado pela chama. Talvez experimente muitos e muitos sentimentos. Apenas os observe, mantenha sua concentração na chama, e libere qualquer sentimento para dentro da Luz. Torne-se um canal neutro, através do qual as emoções possam fluir para fora e serem limpas. Você poderá sentir uma sensação de puxar ou pulsar na área dos olhos, entre os olhos e na cabeça. Seus olhos podem lacrimejar. Sua visão poderá ficar embaçada. Tudo isso é parte do processo de liberação e elevação para a percepção e consciência superior.

À medida que estiver se concentrado na chama, pode observar que ela aumenta, ficando bem alta, ou tremula quase violentamente por um tempo, e depois volta a queimar normalmente outra vez. Existem algumas possíveis causas para isso: uma é que há algo no pavio que causa a cintilação e pode ser que queira trocar de vela se isso o distrair. Se não for o pavio, pode ser que sua respiração sobre a chama esteja fazendo-a tremeluzir. Se for assim, afaste a vela o suficiente para que não sopre nela e respire suavemente para que não haja perturbações. Se não for o pavio nem sua respiração, poderá ser a energia presente que esteja provocando o aumento e o tremor da chama. Também pode ser apenas a força de sua consciência quando projetada sobre a chama. À medida que se projeta energia sobre a chama, pode ser que ela cresça alguns centímetros, e quando se redireciona a energia, a chama volta ao normal. Isso pode ser um indicador do que você está fazendo.

A chama da vela queima uma quantidade extra de energia. Esta é uma das razões pelas quais é bom ter

uma vela acesa em sua casa. Ela queima e transmuta o excesso de energia. É especialmente útil quando as pessoas estão expressando qualquer forma de turbulência emocional. Quando isso acontece, elas estão liberando o excesso de energia no ambiente. Ter uma vela acesa poderá ajudar a equilibrá-las, e impedir que se capte essa energia negativa.

Toda chama tem um campo de energia e à medida que se concentra nela, você pode começar a perceber as cores desse campo. Pode ver cores do lado de fora da chama, seguindo de perto sua forma, ou pode ver um brilho circular englobando-a e se estendendo além da chama. Poderá ver um brilho circular no topo da chama ou no calor saindo dela. As primeiras cores que verá serão verde, azul e vermelho; à medida que você se sintonizar com as frequências espirituais, também verá violeta. Talvez possa até ver um arco-íris de cores no interior da chama.

Existe uma força dévica que trabalha com a chama. É uma força de vida, a consciência vinda do reino dévico ou elemental (que é uma parte inferior do reino dos anjos), e também é parte da existência da chama. Lembram-se da história bíblica, em que o profeta foi lançado em uma fogueira para queimar? Um anjo apareceu e o protegeu, e mesmo em meio ao fogo ele não foi ferido. Essa era uma forma elemental do fogo ou um anjo do fogo. Eles existem e tem domínio sobre o fogo. Eles podem controlá-lo e todas as suas funções. Existem pessoas que são sintonizadas com essas formas do fogo e podem trabalhar com elas. Conheci pessoas que podiam curar queimaduras, porque trabalhavam com os senhores

do fogo. As pessoas de culturas antigas quase sempre adoravam os deuses do fogo. No Havaí, o deus do vulcão, uma forma de deus do fogo, era adorado. Essas forças, com certeza, existem e a comunicação com elas pode ser estabelecida.

Enquanto se concentra na chama da vela, poderá ver o elemental do fogo aparecer como uma pequena figura, quase na forma humana, mas feita de fogo. Pode parecer que tenha pernas, braços e cabeça, e que está rodando e se contorcendo como faz a chama; pode parecer transparente. Você poderá vê-lo ao longo da borda da chama, no ápice, às vezes acima da ponta da chama, ou nas áreas mais escuras no centro da chama. Ele pode aparecer e permanecer por alguns instantes, ou apenas aparecer como um flash. Algumas pessoas descrevem esse "pequeno homem" como tendo cabeça e braços, mas sem pernas. Alguns o descrevem como uma luz diferente no interior da chama, que pisca de um lado para outro. Outros o viram com tantos detalhes que são capazes de descrever suas feições. Cada um o experiencia de uma maneira um pouco diferente. Pode ser que o veja ou não. Se o fizer, essas descrições são um ponto de referência.

As únicas restrições que as pessoas têm são a dúvida e a falta de confiança em sua própria capacidade de fazer todas as coisas. Não existem restrições em sua consciência, por essa razão poderá se mover por essas meditações e obter sucesso. A consciência do elemental do fogo é restrita; ele deve permanecer dentro do padrão de energia do qual tira sua existência. No entanto você pode mover sua consciência e

tocar esse ser. Pode se comunicar com ele nos termos dele. Pode se mover em direção a qualquer padrão de energia e percebê-la diretamente. Você é deus, não o Deus Supremo, mas uma extensão direta de Deus. Você é flexível, multidimensional; mas precisa desenvolver a consciência da totalidade de seu ser. Essas meditações são valiosas, porque expandem sua consciência em todos os níveis de sua existência, e aumentam sua flexibilidade para viajar de um estado de consciência para outro.

Praticar a meditação da chama pode afetar diretamente seu estado de sonho. Geralmente aumentará a consciência de seus sonhos e você poderá lembrar deles muito mais do que antes. Seus sonhos poderão ser de natureza incomum, depois de fazer a meditação da chama. Talvez sonhe com fogo, e poderá sentir turbulência emocional enquanto sonha. Não se perturbe. As emoções estão sendo liberadas. Você está recebendo equilíbrio emocional. Essa é um dos grandes valores dessa técnica.

Porque essa é uma técnica poderosa, sugiro que se aproxime dela com cautela. Na primeira vez, sugiro que não a faça por mais de cinco ou dez minutos. As energias que esse exercício traz e os padrões cármicos que ele libera são muito mais dinâmicos do que você pode estar acostumado a lidar. Faça a meditação por cinco ou dez minutos, então observe de perto seus padrões de sonhos e seu equilíbrio emocional. Se as coisas estiverem um pouco incomuns, ou instáveis, espere alguns dias antes de fazer essa meditação novamente. Dê a chance para as coisas se acalmarem e então repita-a. Se tudo parecer fluindo

bem, então vá em frente e a faça por um pouco mais de tempo. Então observe seus padrões de sonhos e se as coisas estão estremecendo desta vez, espere alguns dias para fazer a meditação novamente. À medida que se acostumar com essas energias superiores, será capaz de sustentar essa meditação por um tempo maior, e poderá fazê-la com mais frequência. Sugiro que nunca faça a meditação da chama por mais do que vinte minutos ao dia.

À medida que você observa a chama, poderá entrar em um quase estado de sonho. Está bem seguir com as imagens que aparecem, desde que mantenha sua energia fluindo para o alto e para fora. Observe essas imagens e as dirija externamente para a chama. Você pode ter reminiscências sobre sua vida, movendo-se para trás, através do tempo, até quando era criança. Ao continuar essa volta através de memórias de quando se era mais e mais jovem, poderá, subitamente, sair dessa vida para outra e se observar lembrando de coisas que não aconteceram com você nesta vida. Talvez esteja tocando nos registros Akáshicos, que são os registros de todas as sua existências. Se ficar preso no padrão de memórias, apenas flua junto com elas. Quando as imagens e as memórias de suas existências passadas aparecerem, solte-as; libere-as dentro da chama e veja sua consciência sendo purificada e limpa.

Quando os cinco ou dez minutos terminarem, ou quando sentir que seus olhos estão fechando, ou sua consciência se internalizando em vez de sair em direção à chama, apague a vela, sente-se e continue com uma meditação tranquila. Com os olhos fechados,

observe o que aparecer na tela de seus olhos internos; mantenha suas pernas e braços descruzados, para que a energia possa fluir livremente. Poderá ver formas ou luzes estranhas. Simplesmente deixe tudo fluir. Você nem mesmo precisa se perguntar o que são. Poderá ver o elemental do fogo nessa parte da meditação. Reconheça sua presença e lhe envie Luz e amor. E se vir imagens de vidas passadas durante essa parte da meditação, as abençoe e a si mesmo com a Luz e deixe que se vão. Esse processo poderá lhe oferecer grande cura e equilíbrio.

Depois de alguns minutos, você sentirá intuitivamente a energia desta meditação se elevando e assim estará terminada. Lembre-se de ancorar a si mesmo caso se sinta aéreo, ou com dificuldade para se mover. Revise como usar o tom "I" no Capítulo 1 e o faça. Beba um pouco de água, alongue-se um pouco para realinhar suas energias e ancorar-se de volta neste reino físico. Ou, talvez, queira entoar alguns "RAs" para se energizar. Experimente e encontre o que melhor funciona para você.

10
Meditação da Água

Você precisará de: dois copos de vidro transparente, entre 125 a 150 ml de água e luz suave.

O corpo físico possui um campo de força eletromagnética em seu entorno e, se você entrar em sintonia com ele, poderá detectar essa energia. Algumas pessoas podem ver essa energia, outras a sentem. Alguns grupos de pesquisa têm estudado e fotografado os padrões de energia do corpo. Usando filmes e técnicas especiais, tiram fotos da energia conforme ela sai das pontas dos dedos ou de outras partes do corpo. Eles registraram diferenças entre os padrões de energia de pessoas que estão doentes e as que estão saudáveis, das que estão emocionalmente equilibradas ou perturbadas e as que sentem medo das que estão calmas. Diferentes estados físicos, emocionais e mentais podem afetar esse campo de energia. Existem muitas variáveis que mudam e alteram o campo de força eletromagnética do corpo. Os resultados dessa pesquisa removeram

qualquer dúvida sobre a existência desse energia eletromagnética. Com prática, você poderá se tornar mais ciente desse energia e aprender a sintonizar-se com ela e com as cores que ela emana.

Nesta meditação usamos a água como um foco para discernir essa energia. Esse exercício é mais fácil se você tiver um ponto de foco fora de si mesmo, com o qual se relacione. Conforme você posiciona a sua consciência e atenção na água, começa a construir um campo de força magnética e, então, torna-se capaz de percebê-lo mais diretamente. Poderá sentir a energia eletromagnética, ou ver as cores áuricas, ou o corpo etérico. Ao lançar essa energia ao redor da água, você a magnetiza. Você realmente a transforma com sua energia e pode ser capaz de perceber essa mudança através do sabor da água. Quando a água é magnetizada, ela está em equilíbrio com suas energias, e bebê-la pode lhe beneficiar.

Para fazer a meditação da água, você precisará de um copo de vidro transparente e incolor entre 120 e 150 ml. Ele pode ter qualquer forma, desde que possa segurá-lo confortavelmente. Encha o copo pela metade ou três quartos dele com água comum. Encontre um lugar onde possa se sentar confortavelmente por quinze a vinte minutos. Parte do que irá acontecer ao se fazer esse exercício será a sua mudança de visão para que possa perceber as outras frequências vibratórias, pois não pode vê-las com sua visão normal. Se pudesse, já estaria vendo auras, o corpo etérico e assim por diante, mas, poderá ver essas coisas quando alterar um pouco sua visão. Uma luz muito brilhante tende a deixar o ambiente físico com o foco muito

nítido, portanto, talvez seja útil colocar as luzes mais suaves ou se sentar de costas para qualquer fonte de luz para não se distrair. Se você usa óculos, tente fazer esse exercício com e sem eles. Algumas pessoas preferem de um jeito e outras de outro. Qualquer um que funcione para você estará bem e não afeta o propósito desse exercício.

Antes de começar essa meditação, beba um pequeno gole de água para prová-la. Tente se lembrar do gosto, para que tenha uma comparação mais tarde, ao terminar a meditação. Se preferir pode-se manter um outro copo de água como ponto de referência. Nesse caso, é melhor colocá-lo em uma outra sala, pois suas frequências "magnéticas" podem afetá-lo também.

Para a meditação em si, segure o copo com suas duas mãos, colocando os oito dedos ao redor da frente do copo, longe do seu corpo, com as pontas dos dedos próximas, mas sem se tocar. Ponha os polegares ao redor da parte de trás do copo, em direção do seu corpo, de forma que fiquem próximos, mas sem se tocarem. É importante que não se sobreponha os dedos, pois isso provocaria um curto-circuito na energia magnética.

Existem duas linhas de força magnética ou energia que viajam pelo corpo, uma de cada lado. Cruzando suas mãos, você cria um curto-circuito, da mesma maneira que quando se cruzam fios elétricos cria-se um curto-circuito Se mantiver as linhas abertas, no entanto, a energia irá fluir continuamente, e será capaz de aumentar em poder. Pela mesma razão, tenha suas pernas e pés descruzados.

Segure o copo mais ou menos no nível do umbigo. Poderá mantê-lo longe ou perto de seu corpo, faça o que for mais confortável. Enquanto segura o copo, olhe para baixo e fixe seu olhar na água. Focalize seus olhos na água, mas expanda sua consciência para incluir a borda do copo, o espaço entre o copo e suas mãos e entre suas mãos e seus braços. Relaxe sem tencionar seu olhar. Simplesmente mantenha firme sua concentração.

Fique atento a qualquer coisa no seu espaço físico que possa afetar o que você está vendo no copo ou na água. Observe qualquer fonte de luz ou cores em sua roupa ou ambiente que possam estar refletidas no copo ou na água. Cheque todos os aspectos do seu ambiente físico para que não se engane pensando que está vendo alguma coisa psíquica ou espiritual, quando não está.

Uma vez que tenha cuidado de todos esses níveis, comece a se concentrar na água. Torne-se ciente da energia em suas mãos, enquanto ela envolve o copo. Reconheça a energia que é transmitida entre suas mãos. Você poderá começar a sentir uma sensação de dormência nas mãos, seus olhos poderão começar a lacrimejar ou arder, enquanto você projeta energia para fora deles. Poderá sentir uma sensação de formigamento ou pulsação ao redor ou entre seus olhos. Tudo isso é natural com esse método. Você está trabalhando com energia de uma forma que talvez não esteja acostumado, e que pode ser mais poderosa que o normal.

Sugiro fazer esse exercício por dez a quinze minutos primeiro, para dar a si mesmo tempo suficiente

para construir a energia eletromagnética e mover-se além dos níveis da visão ou percepção físicas. Pode parecer um tempo bem longo. Não se preocupe se sentir que "já deu" depois de cinco minutos ou menos. Lembre-se de que você está trabalhando com energias muito poderosas, de uma forma incomum. Se quinze minutos for muito tempo na primeira vez, pare e volte a fazer depois. Com prática poderá gradualmente aumentar e fazer o exercício por mais tempo.

Você pode ver inúmeras coisas, à medida que se concentrar na água. A primeira coisa pode ser uma névoa roxa azulada, ao redor de suas mãos. Pode parecer como fios de fumaça que podem ser parte de seu corpo etérico. O corpo etérico é um corpo paralelo, em um sentido, do seu corpo físico, mas que existe em uma frequência vibratória mais alta e num estado de ser mais refinado.

Poderá ver uma luz branca, como uma nuvem ou névoa, cercando suas mãos ou ao redor do copo. Então, além disso, poderá começar a ver cores –as cores de sua aura. Em geral, as primeiras cores que aparecem são verde, azul e vermelho, mas não necessariamente nessa ordem. Pode ver uma ou mais dessas cores. Quando estiver sintonizando com a força espiritual, pode ser que comece a ver um pouco de roxo. Poderá ver a cor na água. Algumas vezes aparecerá estremecendo na superfície, outras vezes verá no fundo da água, poderá aparecer na borda do copo, ou entre suas mãos e o copo, ou ainda ao redor das mãos. Suas mãos podem parecer que mudaram de cor. São muitas possibilidades. Quando você

olha diretamente para o copo, pode ver a cor do lado da sua mão. Assim que olhar diretamente para a cor, pode parecer que ela desapareceu, isso acontece porque você focou sua visão física nela. Não foque, apenas olhe; não coloque qualquer expectativa; observe o que aparece, à medida que você olhar para a água, sua visão física mudará e poderá começar a ver traços de cores aparecendo.

A imagem visual do copo e suas mãos podem mudar do "positivo" para o "negativo" como um filme fotográfico, isso faz parte do que está acontecendo. Continue a observar, não tente controlar isso, permita que aconteça o que tiver que acontecer, seu trabalho será apenas observar.

Na medida que sua consciência mudar em seu interior, você pode notar que sua percepção visual do copo muda. Sua consciência pode sair do corpo, e enquanto isso acontece, "verá" o copo e suas mãos ficarem cada vez menores. Tudo bem. Pode notar que sua percepção das cores é intensificada ao mesmo tempo. Ou se sua consciência se move em direção ao copo, poderá experimentar uma sensação de que está "caindo" na água. Talvez veja um rosto ou uma imagem no copo olhando para você. Isso significa que sua consciência está se movendo. Não está restrita aos limites do seu corpo físico. Você está aprendendo e praticando a expansão de sua consciência. Você está aprendendo e praticando a liberdade.

Assim que a visão física muda para uma visão extrassensorial, pode haver momentos em que a imagem que se está olhando desapareça completamente. Seus olhos estão abertos, mas não se vê nada. Não

há problema; não se preocupe, mantenha-se firme, tudo será cuidado por si mesmo. Suas mãos e o copo podem entrar e sair de foco à medida que a energia magnética flutue. Tudo faz parte dessa experiência, tudo isso é válido.

Quando tiver feito esse exercício por cinco ou dez minutos, faça uma pausa e tome um gole de água. Veja se pode perceber uma diferença no sabor desde que começou a meditação. Em seguida, continue a meditação e se certifique-se de provar a água novamente quando terminar. Poderá experimentar mudanças sutis no sabor da água. Às vezes, especialmente se água originalmente tiver um gosto amargo ou químico, a mudança será óbvia. Pode ser que não observe nada e ainda assim tenha um sucesso imenso com essa técnica, porque parte dela é trazer a força magnética do seu próprio corpo e aumentá-la, vitalizá-la, e colocá-la no copo de água – energizando algo fora do seu corpo com sua própria energia magnética.

Escute a si mesmo, enquanto trabalha com essa meditação da água. Deixe que sua intuição seja seu guia. Não seja muito rígido em sua abordagem. Se seus olhos estiverem ardendo desconfortavelmente, feche-os por alguns minutos e então volte a olhar para a água. Se sentir uma tensão crescente na região do pescoço ou ombros, feche seus olhos e descanse o pescoço e a cabeça, depois continue.

Se quiser resultados, persista em fazer essa técnica. Algumas pessoas tentam fazê-la por três ou quatro minutos, e como nada acontece, dizem: "Não vi nada...", e desistem. Está tudo bem se quiser desistir.

Algumas pessoas são mais naturalmente sintonizadas e conseguem resultados rapidamente. Essas pessoas são a exceção, não a regra; as outras precisam se sentar e observar, talvez fazendo essa meditação muitas vezes. Com a prática, elas gradualmente desenvolvem a capacidade de se sintonizar. Em outras palavras, você tem que ser teimoso o suficientemente para seguir em frente, sem deixar que sua própria irritação e desânimo o controlem. Assim que seus olhos começarem a lacrimejar ou arder, ou sua visão começar a mudar ou se alterar, é muito fácil e muito humano desistir. Tudo bem se for isso que você quer. Depende de sua persistência trabalhar de maneira que lhe permita experienciar o que está disponível nesta meditação.

Não envolva seu ego nesse trabalho com a água. Assim que o fizer, e tentar controlar a experiência, você vai interrompê-la. Você poderá sentar-se, concentrando-se na água por cinco ou dez minutos. Se pensar "Que ridículo...", você pode nunca experienciar nada – exceto se sentir ridículo. Mas se você se sentar e pensar "Tudo bem, vou experimentar, vejamos o que acontece...", irá se tornar disponível para que tenha uma experiência. Essa é outra técnica para puxá-lo para seu ser interno.

Quando terminar a meditação, tire alguns minutos para fechar os olhos e sentar-se quietamente. Observe o que aparece na "tela" de seu olho interno. Não *olhe*, enquanto faz isso, apenas observe se algo aparece.

A meditação da água é uma técnica que pode mudar sua consciência, ou, no mínimo, fazê-lo perceber que não sabe o que esperar e não pode prever

o que irá acontecer. Isso o liberta de suas demandas e expectativas da mente. Você irá além da mente e sua consciência pode começar a fluir e a trabalhar a seu favor. Se sentir que sua mente analítica começou a aparecer, pode ser que queira respirar profunda e vagarosamente soltando tudo, à medida que expira. Relaxe – mas não deixe o copo cair. Se ajudar, dê a sua mente um ponto para ancorar, pode colocar uma música suave para se concentrar, e isso o ajudará a relaxar e ficar quieto mentalmente.

Lembre-se que, enquanto estiver trabalhando com esse tipo de meditação, se disser que não pode fazê-la, ou que não funcionará, terá criado essa possibilidade para si mesmo. Essa é sua restrição. Sua única restrição será aquilo que você criar. Se disser que não pode ser feito, então não poderá– para você. Mas essa meditação foi feita por muitas e muitas pessoas, e o sucesso delas é a prova de que funciona. Você não precisa fazer essa meditação com nenhum fator de grande crença. Não precisa dizer a si mesmo que irá funcionar. Não precisa dizer a si mesmo que *não irá* funcionar. Se apenas a fizer com uma consciência neutra, como um investigador científico, para observar e ver o que pode acontecer, terá a sua própria experiência interior com ela.

11
Introdução às Cores

Na realidade última existe apenas Espírito, Som e Luz. Esses são os princípios..

A Bíblia nos diz que no princípio havia a Palavra. Havia o Som. E Deus disse: "Faça-se a Luz" e a Luz foi feita. A Luz foi criada pelo Som. As duas forças são como uma única, e elas são uma com o Espírito e unas com Deus. Essas são as forças primárias que dominam todos os aspectos da criação. Todas as coisas foram criadas pelo Som e pela Luz.

Existe um nível de energia positiva da Luz que chamamos de Espírito Santo. Essa é a força vital que sustenta tudo. Aqui na Terra, o Espírito Santo não pode ser visto, escutado, sentido ou percebido de nenhuma forma. Ele é puro. Ele é invisível. Ele é a mais alta manifestação da existência de Deus que se estende à Terra. É o Espírito que permeia todos os níveis e reinos de Luz, todas as formas de vida, todos os seres.

Nos reinos superiores existe apenas essa pura energia do Espírito. Não existe qualquer outra manifestação da Luz, exceto o Som, uma corrente de Luz audível, que se estende ao coração de Deus. Nos reinos da Luz abaixo do da Alma (etérico/ inconsciente, mental, causal/emocional, astral/imaginativo e físico), a Luz se torna mais densa, menos pura, mais afetada por outros elementos. Quando a Luz entra nesses níveis mais densos, ela se divide em diferentes frequências de energia ou raios, que se tornam em cores. A pura Luz, ao entrar nesse ambiente, sofre distorções e se altera, torna-se em cores e possibilita a percepção pelos sentidos físicos. As cores primárias, são como as conhecemos, são aspectos da pura energia da Luz alteradas de forma que possam ser percebidas neste nível.

Toda Luz no reino físico é percebida, na maior parte das vezes, como cor. As cores são, na verdade, uma ilusão. O Espírito é a realidade, mas como a personalidade não pode perceber diretamente o Espírito neste nível, ela vê o Espírito como raios de cores. Cada uma das frequências de cor está sob a direção de um guardião desse raio de Luz. Esses seres são formas espirituais extremamente sofisticadas e inteligentes, cujo trabalho é trazer cada cor em uma frequência física, e tornar o poder daquela cor disponível para a humanidade. Esses mestres funcionam nos reinos negativos da Luz, mas isso não significa que são "maus". Como mencionado anteriormente, os reinos positivos da Luz são os da Alma e acima; os reinos negativos são os níveis abaixo da Alma. Se pensar em termos das polaridades de uma bateria, isso fará

mais sentido. Ambos os polos, positivo e negativo, são necessários para que a bateria funcione. O polo negativo não é "mau", é parte do todo com suas próprias características. Neste mundo físico, é melhor aprender a usar todos os aspectos de seu ambiente para sua elevação. Embora você não possa perceber o Espírito e a Luz diretamente a partir deste nível, poderá aprender a perceber as cores em sua forma mais pura. Poderá aprender a entrar em contato com os mestres dos raios coloridos e aprender a usar o poder dos raios coloridos e aprender a usar o poder desses raios para sua elevação.

Esta parte do livro tem o propósito de dar a você algum conhecimento sobre os raios coloridos e os mestres que os dirigem, ensinar-lhe como esses raios podem ser usados, sugerir técnicas para sintonização com as cores e desenvolver sua habilidade para trabalhar com elas.

12
Sintonizando a cor

Existem cores em todo o nosso ambiente. Algumas são óbvias e fáceis de serem percebidas. É fácil olhar para um amigo e ver quais são as cores da camisa ou meias que ele está usando. É fácil ver as folhas verdes das árvores, o rico marrom da terra e as cores brilhantes dos balões das festas infantis. Em sua casa pode pintar as paredes de seu quarto de verde-claro, porque é uma cor suave e relaxante para você. Talvez decida pintar a cozinha de amarelo, porque é brilhante, alegre e uma cor edificante. Existem outras cores ao nosso redor, ainda que sejam mais sutis e difíceis de observar. Algumas pessoas nunca veem essas cores mais sutis, enquanto outras as veem ocasionalmente, e outras frequentemente.

Você já olhou alguma vez para uma pessoa e viu um lampejo verde ao redor de suas mãos enquanto ela se movia? Já observou um brilho dourado sutil ao redor da cabeça de alguém? Alguma vez já acordou à noite, abriu os olhos e o seu quarto lhe pareceu azul por alguns instantes? O que são essas cores e de onde elas vêm? Essas energias sutis das

cores têm significados específicos, e estão com você quando está envolvido em certas áreas de expressão, ciente ou não delas. Falaremos mais sobre isso mais tarde.

Se quiser se tornar mais ciente dessas cores sutis, de sua presença e seus significados, existem algumas técnicas gerais que podem aumentar sua consciência dessas cores. Cada técnica foi desenvolvida para ajudar a mudar sua visão e assim poder ver mais profundamente que o normal. Ao fazê-las, poderá começar a ver cores que normalmente não veria. Praticar algumas ou todas essas técnicas é uma boa maneira de sintonizar-se com a essência das energias coloridas mais sutis. Poderá exercitar essas técnicas frequentemente; quanto mais as fizer, maior será a sua consciência do mundo de cor a sua volta, o tempo todo, mesmo que não se dê conta disso.

À medida que praticar as técnicas deste livro para aumentar sua consciência das cores, fique atento, durante as suas atividades normais e cotidianas, para qualquer evidência de cor que nunca tenha experimentado antes. Pode ser que não tenha experiências imediatamente, mas os resultados podem aparecer a qualquer momento. Talvez sinta que não está tendo muito sucesso com as técnicas e então, "subitamente", vê um lindo, brilhante e radiante azul ao redor de seu companheiro, enquanto vocês assistem à televisão. A consciência intensificada das cores não se limitará apenas aos momentos em que estiver trabalhando com a técnica. Na verdade, se forçar muito, poderá bloquear sua consciência naquele momento. Então, quando menos esperar e quando não estiver

tentando de nenhuma maneira, as cores poderão aparecer em lampejos, à frente de sua visão. Portanto, esteja alerta, relaxado e aberto à consciência das cores todo o tempo.

Depois de praticar cada técnica, sugiro que tome notas de suas experiências em um diário. Talvez queira criar uma seção especial para seu trabalho com a sintonia das cores, dedicando uma sessão para cada cor individualmente, assim como para as diferentes técnicas de sintonização. Tomar notas de suas experiências pode aumentar a conscientização do que está acontecendo ao seu redor e ajudá-lo a se sintonizar com a frequência das cores de uma maneira ainda melhor. É um jeito de dizer a si mesmo: "Preste atenção a essas áreas. Isso tem valor para mim."

Exercício do papel colorido

Você vai precisar: Papel sulfite colorido, uma folha de cada cor: vermelha, laranja, amarela, verde, azul, roxa e branca.

Para obter os melhores resultados com esses exercícios, talvez precise experimentar a iluminação do quarto, variando até conseguir o resultado que procura.

Como sempre, comece pedindo pela Luz para o bem maior. Pegue suas folhas coloridas – vermelha, laranja, amarela, verde, azul, roxa e branca – e as empilhe de cima para baixo nessa ordem, de maneira que a vermelha esteja em cima e a branca esteja por baixo. Segure-as de forma que somente se possa ver

a folha vermelha, que está acima. Em seguida, pegue a folha vermelha com uma das mãos e, segurando o resto da pilha com a outra mão, puxe-a lentamente, escorregando pela folha laranja, que é a folha seguinte. Quando tiver terminado de puxar lentamente a folha vermelha por toda a folha laranja, coloque-a de lado, então segure a folha laranja e comece a puxá-la lentamente através da folha amarela (a próxima abaixo) e a coloque de lado, e assim por diante até chegar ao final da pilha. Poderá repetir esse processo várias vezes da mesma maneira, ou inverter a ordem, começando pela folha branca e chegando até a vermelha ou pode misturar todas as cores para que nem sempre as mantenha na mesma ordem.

Enquanto puxar a cada folha através da próxima, foque sua visão no lugar em que as duas cores se encontrem. A princípio, pode ser que não observe qualquer mudança em sua visão e, portando, não perceberá novos tons ou cores. Mas, à medida que continuar trabalhando esta técnica, começará a ver evidências de cores mais sutis do que as cores das folhas. A princípio poderá ver, ao longo da linha onde as duas folhas se encontram, um tom mais intenso, brilhante e mais vivido da mesma cor. Poderá ver uma terceira cor, onde as duas cores primárias se encontram. Você poderá experienciar que uma folha inteira "se torna" em outra cor. Isso significa que sua visão está começando a se sintonizar com as cores mais sutis que estão a sua volta, mas normalmente não são vistas.

À medida que trabalhar com essas cores, seus olhos podem começar a arder ou lacrimejar. Essa é uma reação fisiológica normal. Se começar a ficar

muito intensa, apenas feche seus olhos por alguns minutos e dê-lhes a oportunidade de descansar. Não olhe ao redor da sala ou para outros objetos, porque isso fará com que retorne para a sua visão física cotidiana e, então, teria que começar novamente em sua tentativa de mudar sua visão para níveis mais profundos.

É melhor não criar nenhuma expectativa para essa técnica. Apenas permita que o que acontecer, aconteça. Não há certo ou errado. Não há nada que você *deva* ver. Você está apenas praticando mudar sua visão e perceber as cores em um nível mais sutil. Qualquer que seja sua experiência, será o que alcançará.

Exercício de Sintonia da Aura

Você precisará: um espelho, um fundo branco ou preto, uma camisa branca ou preta e (opcional) uma lâmpada azul.

A aura humana é um campo de força de energia eletromagnética que rodeia o corpo humano. A aura, por sua própria natureza, consiste em cor e movimento. As cores refletidas na aura podem ser fortes, primárias, ou podem consistir em uma variedade infinita de tons de cor. Existe toda uma ciência relativa às cores da aura e seus significados, e não é nosso propósito explorá-los aqui. Entretanto, você pode se sintonizar com as cores, aprendendo a sentir e então ver as cores de sua própria aura.

Uma técnica para desenvolver a capacidade de ver as cores áuricas é se sentar em frente a um espelho

em seu quarto ou em algum lugar, onde não seja perturbado. Vista uma camisa de cor neutra, como branca ou preta. Ajudará se colocar uma tela branca ou preta atrás de você. Uma cartolina branca apoiada nas costas da cadeira será suficiente ou mesmo um lençol pendurado em algo, atrás de você fazendo um fundo branco, também funcionará. Se for possível, diminua as luzes e, melhor ainda, coloque uma lâmpada azul no soquete, em vez da branca; quanto mais suave for a luz fisicamente, maior será a chance de perceber a luz em outros níveis. Se puder focar uma luz azul atrás de sua cabeça será o ideal. O que se tenta fazer é remover o máximo possível de luz física de seu ambiente imediato, assim, não se distrairá com nenhuma cor ou luz do nível físico. Quando estiver pronto, sente-se e olhe fixamente para seu rosto e cabeça no espelho, deixe que seu olhar ainda que fixo, percorra o contorno de sua cabeça. Deixe que a sua vista se mova pela periferia de sua cabeça desde o topo, descendo ao redor dos ouvidos, pescoço e ombros. Pode ser que queira focar brevemente na área do terceiro olho (no centro da testa). Assim que começar a sentir energia em alguma área em particular, concentre brevemente seu foco ali, então continue movendo sua atenção. Quando você se concentra intensamente em uma área, é provável que traga sua visão física em cena, bloqueando a visão mais sutil. Poderá começar a ver inúmeras cores em breves lampejos ou mais longos. Poderá começar a ver pequenos flashes ou pontos coloridos que parecem estar em algum lugar entre seu corpo físico e a sua imagem no espelho. Se começar a sentir uma energia intensa

em suas mãos, olhe para baixo e veja se há cores piscando ao redor delas. As mãos são muito sensíveis e frequentemente há evidência de cores ao seu redor.

Meditação da Água

A meditação da água é uma maneira de sintonizar a si mesmo com as frequências de cores do campo de força eletromagnética ao redor do corpo. Praticando a meditação da água, você pode começar a perceber as cores sutis desta energia. A meditação é muito simples, mas poderosa. Consulte o Capítulo 10 para obter instruções completas.

Essas técnicas são para aumentar sua habilidade de perceber cor. Você pode expandi-las ou adaptá-las às suas próprias necessidades. Tenha em mente que não há certo ou errado. Não existe nada que se deva ver. Nada é bom ou mau. É apenas a experiência da cor e energia.

13
Raios Coloridos da Luz

Nas próximas seções, cobrirei algumas informações sobre os raios coloridos da Luz e os mestres que trabalham com eles. Existem técnicas para praticar com cada um dos raios de cor e aumentar sua sintonização. Talvez você queira usar seu diário aqui para registrar suas experiências.

Quando se trabalha com cores específicas, existem várias abordagens que se pode seguir. Verifique-as e use a que melhor funcionar para você. Pode-se também adaptar e misturar as técnicas. Você pode querer visualizar uma cor em particular ao seu redor, envolvendo-o e impregnando seu corpo. Pode querer visualizar-se cercado por um manto ou capa colorida. Pode sentir uma cor em particular entornando sobre você como uma onda. Talvez você use uma técnica de respiração e sinta-se inspirando a cor a cada respiração, atraindo essa cor para cada célula de seu corpo. Poderá encontrar uma técnica de sua preferência, que não tenha sido mencionada aqui. Você

pode se divertir muito, descobrindo o que funciona para você.

Antes de fazer qualquer uma destas técnicas, sempre peça a Luz do Espírito Santo e que o Viajante Místico esteja com você para o bem maior, assim, tudo que receber será certo e apropriado. Se estiver trabalhando com uma cor em particular, poderá abrir sua consciência para o mestre desse raio de cor com uma oração curta: "Eu peço ao mestre do raio de cor amarela (ou vermelha, azul ou qualquer outra) que irradie essa cor através de minha consciência, para me ajudar para o bem maior". Em seguida, sente-se em uma posição receptiva. Tudo que tem a fazer é aceitar. Nada mais é necessário. Você não precisa acreditar ou desacreditar. Não precisa ver nada, não precisa sentir nada ou saber nada. Apenas esteja aberto à experiência.

Vermelho

A cor vermelha é uma energia vibrante cheia de poder e força. Vermelho é um vitalizador para o corpo. Ele traz força e energia motriz. Por exemplo, se você não é uma pessoa particularmente forte e precisar trocar o pneu do carro, poderá ser muito difícil ou impossível levantar o carro com sua própria força. Pode parecer que ao empurrar a chave de roda para baixo, ela o empurra de volta contra você, significando que o carro e você tem a mesma força. Pode até chegar a pensar que o carro estava ganhando. Ao pedir: "Se for para o meu bem maior, peço ao mestre do raio vermelho que conceda seu poder para mim",

aquela energia vibrante, associada à cor vermelha, poderá vir e lhe vitalizar e, então, poderá ser capaz de com sucesso subir o carro e trocar o pneu. O raio vermelho é valioso em todas as situações em que a força física é necessária, mas a energia desse raio deve ser usada muito rapidamente, porque é muito poderosa. Só pessa para que ela esteja presente quando precisar de uma onda de energia súbita. Não peça pela cor vermelha para depois se sentar em uma cadeira e ler um livro. O poder dessa frequência pode produzir um desequilíbrio em seu sistema, se não for usada de imediato e com vigor.

Para usar o raio vermelho de forma eficaz, faça algo com ele imediatamente. Peça por ele, enquanto estiver no processo de usá-lo, porque normalmente – por meio da comunicação telepática – você já está recebendo o fluxo de energia antes mesmo de ter verbalmente formulado o pedido em sua mente. A forma mestre do raio vermelho frequentemente está presente para ajudar quando as pessoas estão presas em situações de vida ou morte. Você provavelmente já leu a história da mãe que levantou o carro para tirar seu filho que estava preso embaixo, ou uma pessoa que correu para o interior de um prédio em chamas para salvar crianças presas ali. Existe todos os tipos de acontecimentos milagrosos que são resultados da força do raio vermelho sendo usado para força e poder.

Os mestres dos raios coloridos são grandes mestres, mas por estarem também em um estado de evolução, podem liberar um pouco mais ou um pouco menos de energia do que se antecipou. Assim,

quando pedir essa energia, também peça pelo seu bem maior. Esse pedido filtrará automaticamente o fluxo de energia para que se encaminhe em uma proteção mais perfeita.

A cor vermelha tem sido frequentemente associada à raiva ou às emoções pesadas. É verdade que quando as pessoas estão com raiva, elas têm uma enorme energia explosiva em seu interior, mesmo que estejam suprimindo a raiva fisicamente. E é verdade que se estiver sentindo raiva, sua aura poderá estar refletindo a cor vermelha. Uma maneira de trabalhar com essa raiva é visualizar uma cor mais fria entrando em sua aura e corpo, para neutralizar a energia explosiva que se sente internamente. Pedindo pelo raio azul, para o bem maior, poderá esfriar sua raiva. Este é apenas um exemplo das muitas maneiras com as quais você pode trabalhar com as cores para sua elevação e crescimento. O conhecimento dessas áreas e de como trabalhar com elas pode ser de grande valor para você.

Meditações

Em algum momento, quando estiver para despender uma grande quantidade de energia física, em um curto espaço de tempo, peça para que o mestre do raio vermelho esteja presente com você para o bem maior. Visualize o espaço a seu redor permeado pela cor vermelha. Inspire-a e sinta que ela está viajando por todas as partes de seu corpo, desde os dedos dos pés até o topo da cabeça. Em seguida rapidamente mova-se para uma atividade física e preste

atenção em qualquer diferença de como se sente normalmente.

Se você for se envolver em algum trabalho físico pesado, faça a meditação do tom RÁ, visualizando e respirando a cor vermelha enquanto o entoa. Essa meditação está detalhada no Capítulo 5.

Laranja

A cor laranja cria um fluxo contínuo de energia. Como o vermelho é também uma cor de alta vitalidade física, mas de uma natureza mais sustentável. Se você fosse correr vários quilômetros, pediria pela cor laranja em vez da vermelha. Em um tipo de atividade contínua a energia vermelha seria muito dinâmica. A força do raio laranja é preferível para que continue fluindo e fluindo enquanto se continua a receber essa energia.

A cor laranja também pode ser usada quando se sentir um pouco abatido, ou um pouco cansado. Talvez sinta aquele "cansaço das três da tarde", e se sente tão fatigado que não sabe como conseguirá chegar até as cinco horas. Nesse momento pode pedir pelo mestre do raio laranja para disponibilizar a cor laranja para seu bem maior.

O laranja está conectado com a energia do sol, e algumas filosofias orientais usam essa cor para fortalecer e vitalizar o corpo. Por exemplo, você pode colocar papel celofane colorido ao redor de uma garrafa de água. Coloque a garrafa do lado de fora, no sol, por quatro ou cinco horas, permitindo que os raios de sol penetrem na garrafa e vitalizem a água, e então beba-a como um tônico para o corpo. A água vitalizada irá bem rapidamente para o núcleo, bem no centro de cada célula, e começando a gerar esse raio de cor vindo de dentro. Alguns de vocês ainda não experimentaram viajar através dos seus próprios reinos internos para o núcleo de cada célula do seu corpo. Quando fizerem isso, perceberão que existe cor

ali. Algumas das cores podem ser facilmente comparadas às cores que se vê aqui no mundo físico, e algumas delas são cores ainda não vistas aqui.

Meditações

1. Peça ao mestre do raio laranja que esteja presente e conceda o poder da cor laranja para você, para o seu bem maior. Experimente conscientemente um aumento na vibração de energia ao seu redor. Visualize essa energia na cor laranja. À medida que realiza uma inspiração profunda, visualize a cor laranja entrando pelas suas narinas, para dentro dos seus pulmões, e então saindo pela corrente sanguínea para todas as partes do corpo. Sinta a cor laranja fluindo para todas as extremidades, enquanto ela também preenche a área do peito. Então continue com suas atividades normais.
2. Visualize um manto laranja brilhante em torno de seus ombros e fluindo para baixo até o chão envolvendo todo seu corpo. Sinta a força desse manto alcançando seu interior, impregnando-o com a força da cor laranja.
3. Por alguns dias consecutivos, observe seus padrões de energia. Tome nota quando ocorrerem seus altos e baixos, e como se sente em geral. Então vitalize uma garrafa de água com o celofane laranja (como explicado anteriormente) e beba a água várias vezes ao dia, durante cinco dias. Observe os resultados e anote qualquer diferença.

Amarelo

A frequência amarela surge como um processo mental. Tende a qualificar o intelecto, ainda que não inteiramente. O mestre do raio amarelo lida com a qualidade da compreensão ou pensamento. Algumas pessoas tem associado o amarelo na aura com a covardia, mas geralmente aquele que é chamado de covarde tem a habilidade de ponderar sobre a situação, ver claramente o que está acontecendo e resolver verbalmente, em vez de lutar, abrindo caminho com seus punhos. O lutador lida com o vermelho. Os "covardes" lidam com o amarelo. Quanto mais uma luta pode ser adiada, maior será a vitória dos "covardes". Os lutadores podem perder sua consciência racional, por consequência da energia intensa demais; os "covardes" podem manter a cor amarela chegando, enquanto clarificam a situação através do entendimento. Muitas vezes os chamados covardes perseveram até o final e se tornam o herói do dia.

O raio de cor amarela pode ser acionado quando você se sentir mentalmente desequilibrado. Peça para que a Luz amarela venha para o bem maior e traga a qualidade de equilíbrio para sua mente. O amarelo também pode ser usado quando se lê um texto em preparação para um exame ou pode ser usado enquanto o estiver realizando, para trazer clareza às suas ideias e expressão. Para isso, você pediria ao mestre do raio amarelo para liberar esse raio para seu bem maior.

Se estiver lendo um livro extremamente complexo ou simbólico, e perceber que não está entendendo

bem, poderia chamar o mestre do raio amarelo para trazer a frequência desse cor em você.

O raio amarelo funciona como um elucidador, ele tende a ajudá-lo a elevar sua consciência, para que a informação se torne clara e se possa seguir com ela. Não é uma elevação física, é uma elevação de sua consciência acima das névoas da confusão.

O raio amarelo se espalha rapidamente, e apenas continuamente se afasta. É como pensar em algo e querer dizer a alguém sobre esse pensamento, e perceber que seu pensamento sumiu justamente na hora que ia verbalizá-lo. Essa é a rapidez com que o raio amarelo pode se escoar de sua consciência. Então, talvez queira pedir para que a frequência do raio amarelo venha e envolva sua cabeça como um capacete. Um clarividente poderia ver essa luz amarela vindo sobre a sua cabeça, enquanto você reside nesse raio. O amarelo penetra pelo topo da cabeça, nos lobos pré-frontais, que são as áreas responsáveis pelo pensamento. Isso traz uma maior qualidade de entendimento, de modo mais profundo do que a mente poderia ir; poderia, na verdade, ir até a compreensão emocional, o que ajudaria a limpar e liberar bloqueios através dessa combinação de compreensão emocional e intelectual.

Meditação

1. Em uma situação em que você precise de clareza mental, peça ao mestre do raio amarelo para estar com você para o bem maior e para que conceda a

frequência dessa cor para uma maior compreensão. Inspire essa cor através do topo de sua cabeça e sinta-a preencher toda essa área, infundindo todo o cérebro com essa cor. Peça para que se possa usar a cor amarela para perceber a situação com a maior clareza possível, sempre para o bem maior de todos.

1. Visualize um capacete de amarelo descendo e circundando a área de sua cabeça. Sinta esse capacete se mantendo ali, sinta-o como algo quase tangível. Talvez queira colocar suas mãos para cima, matê-las alguns centímetros de distância da sua cabeça e senti-las descansando ao longo da borda do capacete. Sinta a energia nas palmas de suas mãos e sinta a energia entre elas e sua cabeça. Visualize essa energia como o capacete amarelo.

Verde

O mestre do raio verde é o guardião de uma cor verde esmeralda brilhante. De vez em quando poderá vê-la como um verde pálido, mas geralmente terá uma cor verde esmeralda mais profunda e vibrante. Essa cor tem duas ações: em parte uma ação de ensinar e em parte uma ação de curar. No entanto, toda a ideia do ensino é na verdade cura, portanto não há realmente diferença. No sentido espiritual, ambas são chamadas de ações de equilíbrio.

O verde atua como um equilibrador – um educador, um ajustador ou um equilibrador. Se você fosse fazer uma palestra para um grupo de pessoas em alguma área muito avançada de teoria cientifica, provavelmente gostaria de trabalhar sob o raio verde. Poderia pedir ao mestre do raio verde para auxiliá-lo nessa ação de ensino, para ajudar a desdobrar a informação para seus estudantes.

Se tiver uma área de seu corpo que sinta que está fora de equilíbrio, pode pedir que essa cor vá diretamente lá. Se for uma dor física, o raio verde pode aliviá-la. Se for uma dor emocional ele poderá limpá-la. Se a dor vier trazida por mudanças eletromagnéticas, o raio verde pode impedi-la imediatamente. Esta pode ser uma forma de se saber em que nível a dor está situada e o que a instituiu.

Também existe uma qualidade de vida com o verde; essa é uma boa cor para usar quando se trabalha com as pessoas. Se por acaso você está envolvido em acalmar a dor de alguém que se ama, e essa dor for na área dos ombros, poderá bater gentilmente nos

ombros dessa pessoa ou perto dessa área, visualizando a cor verde fluindo de sua mão e entrando no ombro para o bem maior. Você não precisa dizer à pessoa o que está fazendo, mas poderá trazer conforto e equilíbrio dessa maneira. Como sempre, peça pelo bem maior quando trabalhar com essa cor.

Meditações

1. Peça ao mestre da frequência da cor verde, para estar com você e lhe conceder a energia da cor verde para o bem maior. Visualize essa cor em todo o seu redor, trazendo equilíbrio para todas as áreas, físicas ou emocionais. A cada respiração, visualize essa cor fluindo pelo seu corpo e se estendendo a todas as áreas.
2. Visualize-se em um prado na montanha com grama verde e samambaias a sua volta. Imagine essa cena o mais detalhadamente possível, mas primeiramente sinta e veja a si mesmo rodeado e apoiado pela cor verde, a cor da natureza. Sinta, perceba e veja essa cor sob seus pés e na copa das árvores, acima de sua cabeça. Sinta o calmo e suave verde entrando pelo seu corpo, trazendo-lhe equilíbrio físico e emocional perfeito. Talvez queira ouvir alguma música suave de fundo, enquanto faz essa meditação. Algumas possibilidades são: "Cânone em Ré Maior" de

Pachelbel; "Golden Voyage"; "Ani-Hu"; "Wind from Heaven" de Jeff Gauthier.[4]

3. Se houver áreas especificas de seu corpo que precisem ser equilibradas fisicamente, trabalhe com o raio de cor verde. Peça ao mestre do raio verde para trabalhar com você para o bem maior e então, usando o poder de sua consciência, envie o raio de cor para a área que precise ser equilibrada. Visualize a área o mais completamente possível. Visualize-a saudável, integral e perfeita. Poderá visualizar a cor verde quase como um feixe de Luz, viajando diretamente sobre a área que precisa de equilíbrio. Também poderá vê-la como uma bolha suave permeando a área que precisa de equilíbrio. Permita que a imagem se desenrole para você no momento, mas mantenha o foco da Luz verde sobre a área. Talvez queira fazer isso por até vinte a trinta minutos a cada vez, dependendo do que estiver tentando limpar.

4 "ANI-HU e "Wind from Haven" estão disponíveis através do website MSIA.org. Para mais informações consulte a seção "Recursos e Materiais de Estudos adicionáis" no final deste livro.

Azul

A cor azul faz parte de um intelecto espiritualizado. Se observar esse azul na aura de alguém, esteja ciente de que a pessoa está se expressando na área do Espírito e do intelecto.

Azul demais na aura poderá levar a pessoa à depressão, na verdade, "azul de tristeza". Quando você diz "me sinto tão triste", geralmente é porque você sobrecarregou a si mesmo com essa frequência azul; não está totalmente na consciência da Alma, ou completamente no mundo físico. Você está entre os dois, e talvez não consiga identificar corretamente seus pontos de referência. Portanto, ficar triste (azulado) é uma forma de saber onde você está, por meio de perturbações ou dor.

A frequência azul pode ajudá-lo a se mover acima de alguns padrões de desejos físicos da Terra. Vou apresentar essa ideia do ponto de vista de um homem; mulheres podem mudar para seus próprios pontos de vistas e também será válido. Se um homem vê uma linda mulher atravessando a rua, começa a imaginar como seria ter sexo com ela, e então começa a entrar nas áreas da luxúria ou do desejo, o vermelho na sua aura explodirá como um poder instantâneo e a força para fazer algo, para agir. Essa é a ação que tem causado a cor vermelha a identificação com uma cor degradante. As pessoas veem a cor vermelha na aura e pensam "Isso é sujo, repugnante". Não é assim, vermelho é força, potência para expandir a energia física, para se ter relações sexuais. Se tiver problemas nas áreas da luxúria e desejo,

e sentir que essa potência chega nos lugares e momentos inapropriados, poderá pedir para o mestre do raio azul para infundir a cor azul em você, ela trará consciência de uma natureza mais intelecto-espiritual. Isso nega todo o padrão de luxúria, ou tornando-o muito melhor, dependendo do seu ponto de vista no momento.

Anos atrás, ensinei algumas dessas técnicas para um amigo, e ele me relatou uma história interessante, sobre como ele trabalhou com o raio azul. Contou-me sobre um jovem amigo que constantemente se expressava na área da luxúria, e sobre uma experiência que tiveram juntos. Eles estavam descendo a rua, e seu jovem amigo viu uma linda mulher, Ele cutucou meu amigo e disse: "Uau! Você viu aquilo?". Ele respondeu: "Sim", e um pouco depois, passou outra garota bonita. O jovem amigo lhe cutucou novamente e disse: "Uau! Você viu aquilo?".

Ele acenou com a cabeça e, um pouco mais adiante, viram outra linda garota passando, e o jovem disse: "Uau! Olha para isso!". Essa expressão continuou tanto tempo, que meu amigo decidiu que ou aquele jovem mudava sua conduta, ou eles teriam que seguir caminhos diferentes. Ele sugeriu a seu jovem amigo que havia muito mais nas mulheres do que poderia ser visto com os olhos físicos, e que seria bom se ele tirasse sua mente do sexo por um tempo. O jovem respondeu: "Farei o melhor que puder". Meu amigo perguntou: "Você se incomodaria se eu o ajudasse?". Ele disse: "Não, vá em frente".

Meu amigo pediu ao mestre do raio azul para estar presente com o jovem para o bem maior, e para

envolvê-lo. Ele observou enquanto a Luz azul veio rodear o jovem e, dirigindo consciente, manteve a Luz azul girando, movendo-se dinamicamente. Ele manteve essa luz ativada, não permitindo que se dissipasse. Eles andaram por quadras sem nenhum "Uau! você viu isso?" Então quando chegaram em casa, o jovem nem mesmo pegou a primeira revista de "garotas" que viu – o que rotineiramente era a primeira evidência de as coisas continuavam as mesmas.

Depois de três dias, o jovem entrou em contato com meu amigo e disse:

"O que você fez para restringir o padrão de luxuria em mim?". Meu amigo lhe disse: "Apenas lhe ajudei na direção que você me disse que gostaria de ir". O jovem disse: "Bem, poderia meio que soltar isso agora?". Meu amigo disse: "Sim, claro, pode ir. Eu não estou segurando isso em você. Se desejar fazer diferente, tem todo o direito". Ele usou a Luz azul para ajudar o jovem em sua expressão, não para controlá-lo. O raio azul pode ser muito efetivo em ajudar a controlar seus próprios padrões de energia, permitindo expressá-los da maneira que for para o seu bem maior.

Também conheci um casal que era "olhador", não era lascívia. Eles apenas viam alguém passando, e então olhavam. Mas ambos suspeitavam que o outro estava cobiçando, e isso criava um problema. Cada um deles pensava: "Porque você está olhando para outra pessoa quando eu estou aqui com você?" e a resposta era: "Estou apenas olhando, olhar é inofensivo". Mas o padrão era perturbador para ambos, então eles me perguntaram se havia alguma coisa que poderia

ser feita. Contei a eles de como poderiam usar a Luz azul. Ambos disseram que queriam tentar, e concordaram em pedir a Luz azul um para o outro.

Eles estavam dispostos a fazer uma experiência com essa técnica e ver se gostariam dos resultados. Quando a mulher pediu para que a Luz azul rodeasse seu marido, ele se tornou o marido modelo. Mas todos nós sabemos que um modelo é apenas uma réplica do real, e ela sentiu que não havia mais aventura no relacionamento. Ele não estava olhando para lugar algum; era como se estivesse usando uma venda quando estavam fora de casa. Então ela explicou a ele o que estava acontecendo, e ele disse que nem sequer tinha se dado conta que ele não estava olhando, sua mente estava apenas em outras coisas.

Os dois usam esta Luz azul quando sentem que o olhar do outro os irrita. Se a pessoa que está olhando exagera, o outro envia a Luz azul e esfria aquela ação. E por concordarem em trabalhar dessa forma, um com o outro, ficaram fora da área do controle físico, e se divertem explorando essa técnica e descobrindo mais o que esperam um do outro.

Se você utilizar essa técnica com outra pessoa, certifique-se de ter sua permissão. Mantenha em mente que essa é uma ação de controle psíquico. Se fizer isso sem o conhecimento e a permissão da outra pessoa, isso poderá voltar para cima de você. Se ela souber o que você está fazendo e concordar, então estará tudo bem. Lembre-se que você não pode exercer controle sobre outros e sair livre. Use essas técnicas com cautela, especialmente se envolver

outra pessoa. Quando se pede pelo bem maior, e se tem a permissão de outros envolvidos, poderá aliviar as distrações e criar maior paz e calma dentro e ao seu redor.

Meditações

1. Ao se sentir com raiva, chateado, ou com algum tipo de turbulência emocional, peça para que o mestre do raio azul esteja presente com você e conceda-lhe o poder da Luz azul para o bem maior. Sinta-se sendo envolvido pela calma do raio azul e respire essa cor para dentro de seu corpo. Sinta-a mover-se através do corpo e saindo por todas as extremidades. Sinta o azul e seu frescor rodear a área da cabeça, trazendo calma e serenidade.
2. Imagine-se na praia sob a suave luz azul da lua. Tudo está envolvido pelo azul suave. A lua no alto parece ser de um azul pálido, o céu parece azul profundo. A sensação da areia fresca, e ao se deitar sobre ela, você deixa que o azul das ondas banhe-o gentilmente, envolvendo-o e limpando-o. Sinta o azul das ondas lavar e levar para longe todas as perturbações, ansiedade e desespero. Sinta o Espírito cercando-o e preenchendo-o com paz e com alegria amorosa por todas as coisas.
3. Use o raio azul em qualquer situação diária em que estiver ficando "muito quente" – seja de raiva ou frustração, ou envolvimento com emoções pesadas de qualquer espécie. Sinta-se retirando uma

peça de roupa vermelha e colocando um manto azul. Sinta o azul macio e fresco sobre sua pele. Veja-se parado com o manto azul sob um céu azul. Sinta sua unidade com todo o universo, e abandone o seu ponto de vista pessoal. Deixe ir, e se torne um com todas as coisas.

Violeta

O mestre do raio violeta conduz esse raio para as dimensões físicas e psíquicas desde os mais altos reinos da Luz. Essa é a cor que o Viajante Místico utiliza enquanto trabalha com você. Essa é a vibração de cor de mais alta que se pode ver, conhecer e estar ciente nos reinos negativos da Luz. O Viajante Místico trabalha nesse raio porque é um transmutador, um permutador. Quando se pede pela assistência do Viajante Místico, as coisas mudam aparentemente de modo instantâneo, porque há uma qualidade de transmutação inerente à Consciência do Viajante. Quando se observa a presença do Viajante aparecendo do Espírito, muitas vezes ele vem como um clarão violeta ou um ponto violeta. Poderá haver também um pouco de azul ou dourado presente, dependendo da ação que está sendo preenchida. As cores que aparecem ao redor do violeta podem dar-lhe a pista do que mais está acontecendo.

O violeta é um transmutador. Muitas pessoas que usam a cor violeta, puxam-na da terra para cima através do corpo e para fora pelo topo da cabeça, transmutando tudo em seus corpos. Essa ação trabalha nos mundos metafísicos e psíquicos, o que pode estar bem; mas não trabalha com as qualidades superiores da consciência disponível.

No MSIA ensinamos que se traga o raio de Luz do alto da cabeça para baixo, trazendo-o dos mais altos reinos até este reino físico de consciência. Nós o trazemos no corpo de cima e para baixo até a terra,

assim as frequências negativas são movidas para baixo e para fora dos seus centros espirituais superiores. Então essas frequências negativas são enviadas para o transmutador interno da terra e dispersadas.

As pessoas perguntam por que o Viajante Místico não se manifesta na pura Luz "branca". A razão é que não se pode ver a pura Luz branca, ela é transparente e não pode ser vista. E você deveria estar ciente da presença do Viajante quando um trabalho espiritual estiver ocorrendo. Ainda mais importante que ver a cor violeta, é *sentir* a sua energia conforme ela chega – uma sensação de calma ou alegria.

O violeta foi escolhido como a cor do Viajante porque é uma cor transmutadora. O azul foi escolhido por causa da sua qualidade espiritual. Essas cores representam a linha dos Viajantes, e a escola de sua consciência. Todos os que se mudam para o MSIA como um estudante, tornam-se herdeiros dessa linha de energia. Ela traz à tona todas as coisas novas. Ela faz todas as coisas novas. Ela muda o que tem sido para o que será, ela altera a estrutura do velho e traz os novos padrões de crescimento e possibilidades. Desperta cada um que a toca para a herança divina da Consciência Crística.

Meditações

1. Peça pela presença do Viajante Místico e do mestre do raio violeta para o bem maior. Sinta essa cor envolvendo-o e preenchendo-o. À medida que a inspira, desde o topo de sua cabeça,

sinta como isso transmuta todas as coisas que têm sido negativas ou de natureza inferior para o Espírito, para Luz. Sinta o raio violeta descendo lentamente por todo o seu corpo, movendo-se à frente de todas essas coisas negativas, deixando atrás de si uma sensação da pura Luz e a êxtase da consciência do Espírito. Conforme você sente toda negatividade se esvaindo através dos dedos dos pés, esteja consciente de que você é Luz pura, e permita que o Viajante libere de sua consciência tudo que não for para seu bem maior, deixando-o puro.

2. Peça a Luz para o bem maior, feche os olhos e concentre sua atenção na área do terceiro olho na sua fronte. Essa é a área atrás do ponto que fica entre os olhos e logo acima deles, no centro do interior de sua cabeça. Sinta a energia começando a crescer nessa área até se tornar pulsante, titilante, energia viva. Poderá começar a balançá-lo um pouquinho. Prossiga com seja lá qual for essa ação. Então, com sua imaginação criativa, visualize uma joia violeta, uma ametista, e ponha essa joia no centro de sua testa. Observe todas as coisas através dessa joia. Observe todas as coisas transmutadas pela cor violeta.
3. Para esse exercício você precisará de algo violeta. Poderá usar uma folha de papel sulfite, uma roupa, uma flor ou qualquer objeto que seja de um violeta profundo. Coloque esse objeto no nível dos seus olhos ou um pouco mais abaixo, peça a Luz para o bem maior e fixe seus olhos nessa cor por alguns minutos. Então, feche seus

olhos e observe o que acontece na tela interna de sua visão. Talvez queira anotar suas experiências em um diário. Repita esse exercício tantas vezes quanto desejar.

Branco

Quando pegamos todas as cores da Luz – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul e violeta – e as combinamos todas juntas nas quantidades apropriadas, obtemos a Luz branca, a que nos referimos como a Luz magnética, a Luz inferior. Ela não pode ser vista, mas pode ser sentida. Existe poder com ela. Quando nós trabalhamos para nos sintonizar com o Espírito Santo, que pode se manifestar no raio de Luz branca, sua presença também pode ser conhecida, no entanto, o Espírito Santo é uma Luz clara.

A não ser que o Espírito Santo esteja trabalhando através da Luz Magnética, você não poderá dizer que está presente, porque é puro. Quando o Viajante Místico na consciência superior lhe diz: "Eu estou sempre com você", essa presença está com você como uma Luz clara, até que haja uma ação de transmutação instituída em um nível inferior. Então, quando alguma coisa acontece que envolva a força total do Viajante trabalhando com você, verá um clarão de cor violeta atravessando a sala, subindo ao lado da parede, abaixo ao redor do chão, ou vindo como pequenos pontos de Luz violeta que dançam na sua frente. Quando as pessoas no MSIA veem isso, muitas vezes apenas dizem: "Olá Viajante, estou feliz que esteja aqui". A Luz e a sensação da energia estão ali para que se possa identificá-las.

Meditação

1. Ao longo do dia, peça pela Luz branca para rodeá-lo, preenchê-lo e protegê-lo a qualquer momento, quando se lembrar. Note qualquer mudança que seja criada internamente ou ao seu redor.
2. Quando vir alguém que esteja perturbado ou em dificuldade, peça que a Luz branca vá até ele para o bem maior. Talvez esteja em um mercado e uma mãe esteja tendo problemas com sua criança. Talvez alguém no escritório, que esteja em um dia ruim. Ou um amigo que perdeu um ente querido. Você pode até enviar a Luz branca para pessoas ou situações no jornal ou na TV. Você nunca poderá ter Luz branca demais nesse planeta, contanto que você sempre peça para o bem maior.
3. Sempre que estiver em uma situação perturbadora, peça pela Luz branca para envolvê-lo, protegê-lo e preenchê-lo. Frequências negativas são dissolvidas por essa Luz, então tome notas de qualquer mudança interna e ao seu redor (obviamente, se estiver em qualquer perigo físico, mova-se também fisicamente de qualquer situação perigosa em potencial).
4. A qualquer momento que vier a sua mente, peça por uma coluna de Luz branca para ser colocada onde quer que se esteja. Isso ancora uma linda energia na área para todos que venham até esse

local. Lugares movimentados como shopping centers, supermercados, cinemas, salas de concerto, etc. podem se beneficiar pela qualidade de elevação dessa Luz.

14
Conclusão

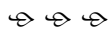
É importante saber a tradição dos raios coloridos. Sugiro que você os experimente e anote suas experiências em seu diário, que se tornará uma pasta de trabalho para você, bem como um registro de seus resultados. Tenho certeza de que os mestres de cada raio concederão ajuda quando pedir pelo trabalho com suas cores. Lembrem-se do conceito para "o bem maior". Essa é sua proteção contra o mau uso do poder com o qual você trabalhará. A qualquer momento que estiver trabalhando com os mestres dos raios coloridos, coloque sua ação na Luz do Espírito Santo para o bem maior.

Algumas vezes, pode parecer que nada está acontecendo, e ainda assim, aceite que é para seu bem maior no momento. Se algo acontecer, flua e aprenda com isso. Em algum nível em seu interior, você será capaz de fazer arranjos para trazer adiante um entendimento dessa informação. Talvez seja contentamento, talvez seja equilíbrio físico, talvez seja alegria. Eu digo às pessoas: "Se isso funcionar para você, use".

Você verifica a informação fazendo, trabalhando com ela, e tomando notas de sua experiência. Você

se torna o mestre de sua própria experiência, e o conhecimento que ganha não lhe poderá ser retirado. Se usar essa informação, irá descobrir que ela funciona, mas apenas se trabalhar com ela e apenas se exercitá-la.

Glossário



Alma. A extensão de Deus individualizada dentro de cada ser humano. O elemento básico da existência humana, para sempre conectada a Deus. O Deus interior.

Aura. O campo de energia eletromagnética que circunda o corpo humano. Tem cor e movimento.

Consciência Viajante Mística. Uma energia da mais alta fonte da Luz e Som, cujo trabalho neste planeta é a Transcendência da Alma e o despertar das pessoas à consciência da Alma. Essa consciência está sempre ancorada no planeta por meio de uma forma física.

Corrente do Som. É a energia audível que flui de Deus através de todos os reinos. A energia espiritual em cada pessoa que retorna ao coração de Deus.

E.es. Abreviação de exercícios espirituais

Encarnação. Encarnamos no planeta apenas uma vez, e então reincorporamos muitas vezes, retornando

com corpos diferentes para ganhar experiência, para aprender e para equilibrar karma. Reencarnação é um termo cultural popular para reincorporar.

Espelho cósmico. O espelho no topo do vazio, que está na parte superior do reino etérico, logo abaixo do reino da Alma. Tudo que não foi apagado nos níveis físico, astral, causal e mental é projetado no espelho cósmico.

Espírito. A essência da criação. Infinito e eterno

Eu básico. Um dos três eus que compõe a consciência física. É responsável pelas funções corporais, manutenção de hábitos e pelos centros psíquicos do corpo físico. Também conhecido como eu inferior. Lida com a comunicação do eu consciente, aquele que está lendo agora, com o eu superior, que funciona como um guardião espiritual, dirigindo o eu consciente na direção da progressão espiritual.

Exercícios espirituais. (e.e.) Entoe o HU (RIÚ), ANI-HU (ANAI-RIÚ), ou seu tom iniciático. É uma técnica ativa que ultrapassa a mente e as emoções, utilizando tons espirituais para se conectar à Corrente do Som. Ajuda o indivíduo a quebrar as ilusões dos reinos inferiores e eventualmente mover-se para a consciência da Alma e acima.

Iniciação. No MSIA é o processo de se tornar conectado com a Corrente do Som de Deus.

Karma. A Lei de causa e efeito: conforme se semeia, assim será colhido. A responsabilidade que cada pessoa tem por suas ações. A lei que dirige, e algumas vezes domina, a existência física de um ser.

Luz. A energia do Espírito que permeia todos os reinos da existência. Também se refere à Luz do Espírito Santo.

Luz magnética. A Luz de Deus que funciona nos reinos negativos.

Mente universal. Localizada na parte superior do reino etérico, na divisão entre os reinos negativos e positivos. Capta sua energia no reino mental. A fonte da mente individual.

Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA). É uma organização cujo foco principal é trazer as pessoas para a consciência da Transcendência da Alma. John-Roger é o fundador.

Oceano de Amor e Misericórdia. Outro termo para Espírito no nível da Alma e acima.

Psíquico. Não físico e frequentemente invisível, mas abaixo do reino da Alma.

Registros akáshicos. Os registros cármicos mantidos no reino causal. O anjo "Akasha" é o guardião desse registro. Magnífico além da compreensão, ele está

no reino causal, é ciente e sabe de tudo que se passa nos reinos inferiores da Luz. Seu trabalho é escrituração – o karma de uma pessoa é mantido nos registros akáshicos

Reinos. *Ver* reinos internos e externos.

Reino astral. O reino psíquico, material acima do físico. O reino da imaginação. Entrelaça-se com o físico com uma frequência vibratória.

Reino causal. O reino psíquico, material acima do físico e abaixo do reino mental. Interligado de alguma forma com a frequência vibratória do reino físico.

Reino da Alma. O reino acima do reino etérico. O primeiro dos reinos positivos e a verdadeira casa da Alma. O primeiro nível onde a Alma é conscientemente ciente de sua verdadeira natureza, sua pura essência, sua unidade com Deus.

Reino etérico. O reino psíquico material acima do reino mental e abaixo do reino da Alma. Equivalente ao nível inconsciente ou subconsciente. Às vezes conhecido como o reino esotérico.

Reino físico. A Terra. O reino psíquico material em que um ser vive em um corpo físico.

Reinos psíquicos materiais. Os cinco reinos negativos inferiores, chamados; físico, astral, causal, mental e etérico. *Ver também* reinos positivos.

Reino mental. O reino psíquico material acima do reino causal e abaixo do reino etérico. Refere-se à mente universal.

Reinos externos. Os reinos astral, causal, mental, etérico e da Alma, acima do reino da Alma, também existem fora da consciência das pessoas, mas de maneira maior. *Ver também* reinos internos.

Reinos internos. Os reinos astral, causal, mental, etérico e da Alma que existem no interior de nossa consciência. *Veja também* reinos externos.

Reinos negativos. *Ver* reinos psíquicos materiais.

Reinos positivos. O reino da Alma e os vinte e sete níveis acima do reino da Alma *Ver também* reinos psíquicos materiais.

Transcendência da Alma. Transcender os níveis inferiores (físico, astral, causal, mental e etérico) e mover-se no reino da Alma e acima. O trabalho do Viajante Místico.

Viagem da Alma. Mover a consciência para o corpo da Alma e então viajar nesse corpo para outros reinos de consciência além do reino físico. Algumas vezes conhecido como experiências fora do corpo. Pode ser feita em seu próprio reino interno, ou nos reinos externos, os reinos espirituais mais altos. (Isto é diferente da viagem astral, em que a consciência deixa

o corpo e viaja pelo reino astral. O MSIA não ensina viagem astral ou projeção astral.) Veja também reinos internos e externos.

Recursos e Materiais de Estudo Adicionais
– Por Categorias

Tons:

"Inner Worlds of Meditation" #3915 (áudio inglês).
"Los Mundos Internos de La Meditación" #3915 (áudio em espanhol).
Ordem conforme aparecem neste livro:
Faixa 8 – HU
Faixa 10 – Ani-Hu
Faixa 11 - Hoo
Faixa 6 – Rá
Faixa 18 – So-Hawng
Faixa 13- Tho

"ANI-HU" (#1610)

" The HU Meditation (#1800)"

"Joyful Meditations Vol. II (#3705)
especialmente "The So-Hawng Meditation"

Meditação de Luxor para Harmonia e Paz - 7303-MP3P (áudio/português)
Nossa Canção de Amor e Ani Hu Chant MP3 - 1610-MP3P (áudio/português)

Exercícios Espirituais:

Caminhando com o Senhor 930-0-PDFP (Livro/ portguês)

Meditações:

Meditação Do Perdão - 3712-MP3P (áudio/ português)
Meditação da Sintonia com a Luz - 3709-MP3P (áudio/português)
Meditação do Cristo - 3711-MP3P (áudio/português)
Meditação do Equilibrio Perfeito - 3708-MP3P (áudio/português)
Meditação Do Templo Dourado - 3704-MP3P (áudio/português)
Praticando a Presença Divina - 3715-MP3P (áudio/ português)

Estudo Espiritual Contínuo:

Dissertações do Conhecimento da Alma - As Dissertações do Conhecimento da Alma são um conjunto de doze livretos, um para cada mês do ano, disponíveis em português e outras línguas. Elas são uma ótima fonte para maior informação.

SAT –-Série em áudio dos Seminários do Conhecimento da Alma: Disponibilizados mensalmente em assinatura anual. Os SATs são seminários especialmente selecionados, nos quais John-Roger, o fundador do MSIA, cobre uma vasta gama de tópicos,

aprofundando os ensinamentos do Viajante Místico nos estudos para a Transcendência da Alma. A assinatura do SAT está disponível em português e em outras línguas.

That Which Is – TWI - Plataforma online de vídeos e áudios que disponibiliza grande parte do acervo do MSIA. É um portal conveniente para o acesso aos Ensinamentos do Coração Espiritual, trazidos por John-Roger, John Morton e o Movimento da Senda Interna da Alma.

Livros:

O Guerreiro Espiritual - 048-1-PDFP
O Tao do Espírito - 933-5-PDFP
Passagem ao Espírito - 925-4-PDFP
Perdão: A Chave para o Reino - 934-3-PDFP
Quando Você Volta Para Casa - 023-1-PDFP
Servindo e Dando - 099-3-PDFP

Relaxando o Corpo

Relaxe-se e Ame-se Saudavelmente - 7182-MP3P (áudio)
Reintegração Psíquica e Relaxamento Corporal - 3717-MP3P (áudio)

Esses materiais e assinaturas estão disponíveis em nossa loja online:
msia.org/shop/product-category/portugues

Sobre o autor

John-Roger, professor e conferencista de abrangência internacional, foi uma inspiração na vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Por mais de cinco décadas, sua sabedoria, humor, bom senso e amor ajudaram as pessoas a descobrir o Espírito interior e a encontrar saúde, paz e prosperidade.

Coautor de dois livros na lista dos mais vendidos do New York Times, e mais de quatro dúzias de livros de autoajuda, bem como álbuns de áudio e vídeo, John-Roger ofereceu insights extraordinários sobre uma ampla gama de tópicos. Ele fundou a Igreja ecumênica, não confessional do Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA), que enfoca na Transcendência da Alma. John-Roger também fundou várias outras organizações que estendem sua contribuição aos campos da educação, paz e serviço, entre elas a Universidade Santa Monica, o Seminário Teológico para Paz & Universidade de Filosofia, Seminários Insight, o Instituto para a Paz Individual e Mundial e a Fundação Heartfelt .

John-Roger ministrou mais de 6.000 palestras e seminários ao redor do mundo, e participou de vários programas de rádio e televisão. Ele também coescreveu e coproduziu os filmes "Guerreiro Espiritual", "O Guia" e "O Viajante Místico".

John Roger foi educador e ministro por profissão, e continua a transformar vidas através de seus ensinamentos, educando na sabedoria do coração espiritual.

MSIA
PO Box 513835
Los Angeles, CA 90051
brasil@msia.org
msia.org